6月予定献立表

《今月のめあて》

すばやくみじたくをしよう

家庭数

令和6年度 6月　　給食回数 19 回　　●武蔵野市立本宿小学校給食室

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの（材料） 血や肉となる（あか）	力や熱となる（き）	体の調子をととのえる（みどり）	ランチルーム
4	火	むぎごはん のりとひじきのつくだに みそしる いりどり	○	ぶたにく とりにく なまあげ のり ひじき わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも さといも こんにゃく	たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん れんこん	
5	水	スパゲッティペスカトーレ なつやさいのゴロゴログリル	○	とりにく いか えび ほたてがい ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎにんじん かぼちゃにんにく マッシュルーム ホールトマト パセリ ホールコーン トマトピューレ なす あかピーマン ズッキーニ	
6	木	ゆかりごはん ごもくじる ぎせいどうふ なすのみそいため	○	とりにく たまご とうふ ひじき あぶらあげ なまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごまあぶら	ゆかりこ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	
7	金	ハヤシライス ボイルやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにく きんときまめ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめ つぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ ホールコーン もやし あかピーマン りんごす	
10	月	フレンチトースト なつやさいのミネストローネ きりぼしだいこんのナムル	○	たまご とりがら ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう バター あぶら マカロニ じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく グリーンアスパラ ズッキーニ トマト トマトジュース きりぼしだいこん きゅうり にんじん ホールコーン	5の2
11	火	ごはん にらたまじる ししゃものなんばんづけ ひじきとだいずのにもの	○	たまご かつおぶし ししゃも ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう	キャベツ ながねぎ にら たまねぎ にんじん こまつな	
12	水	ぶっかけサラダうどん インドサモサ	○	わかめ ぶたにく かつおぶし こんぶ にぼし ハム ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぷん あぶら ぎょうざのかわ じゃがいも こむぎこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ たまねぎ	
13	木	にんじんピラフ なつやさいスープ ハンバーグおろしソース ポテトのトマトに	○	とりにく かつおぶし ぶたにく おから レバーソーセージ ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん しょうが にんにく パセリ ホールトマト さやいんげん	5の1
14	金	カラフルとりどん （ごはん・ぐ・いりたまご） うみとはたけのごまいため	○	とりにく あおだいず たまご ひじき いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ こまつな にんじん れんこん	
17	月	くろざとうパン ポトフ オムレツサマーセブン メロン	○	ぶたにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく なす ズッキーニ ピーマン グリーンアスパラ ホールトマト トマト ホールコーンあかピーマン メロン	5の3
18	火	ごはん とんじる おからのつくねやき ごもくまめ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく おから ひじき だいず ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ なす こまつな たまねぎ しょうが ごぼう	
19	水	スパゲッティーミートソース のりしおポテト やさいソテー	○	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ピーマン トマトピューレ ホールトマト セロリ	6の2
20	木	うめぼしとじゃこのごはん みだくさんじる メルルーサのあまずあんかけ きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぷん こんにゃく ごまあぶら	うめぼし しょうが にんじん ながねぎ だいこん こまつな きゅうり	
21	金	チリライス ジャーマンポテト わふうピクルス	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん しょうが セロリ にんにく マッシュルーム トマトジュース	6の1
24	月	しないさんやさいのカレーライス ボイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ もやし さやいんげん ピーマン なす トマト ズッキーニ セロリ にんにく しょうが ホールコーン	4の1
25	火	ごはん じゃこピーマン いかのチリソース ひじきのいためもの	○	とりにく いか ひじき あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しらたき	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな	
26	水	やきそばなすみそあんかけ あおのりビーンズ とうもろこし	○	ぶたにく みそ だいず かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	なす ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが とうもろこし	4の2
27	木	だいずとじゃこのごはん もずくじる さけのてりやき こんにゃくとポテトのにくみそに	○	さけ ぶたにくこんぶ だいず ちりめんじゃこ もずく みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら おふ さとう こんにゃく じゃがいも ごま	しょうが キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ さやいんげん にんにく	
28	金	おやこどん ちくわとこうやどうふのあげに	○	とりにく たまご かつおぶし こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん さやいんげん	

コメント

5日（水）
「夏野菜のゴロゴログリル」
大きめゴロゴロに切った夏野菜を、こんがりとオーブンで焼きあげます。旬の野菜のうま味や、甘みが感じられる一品です。

12日（水）
「インドサモサ」
カレー風味の具材を、インド料理のサモサ風に、ぎょうざの皮に包んで揚げました。

14日（金）
「カラフルとり丼」
ご飯の上に、にんじん、小松菜青大豆、鶏肉などが入った具と、炒りたまごを盛り付けた、その名の通り、とてもカラフルなとり丼です。栄養もあって、子供たちに大人気のメニューです。

17日（月）
「メロン」登場！

24日（月）
「市内産野菜カレーライスの日」
武蔵野市内の小・中学校で、市内産の夏野菜を使用したカレーを提供します。
新鮮な、なす・トマト・ズッキーニが入っています。

26日（水）
「とうもろこし」
市内産のとれたての「とうもろこし」を提供します。生活科の授業として2年生に「とうもろこしのできるまで」を行い、農家の方のお話しを聞きながら、実際に皮をむき、給食室ですぐに茹であげます。

牛乳らん　○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価　エネルギー　607kcal　たんぱく質　25.4g　脂質　22.6g