



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8年度 6月 給食回数 21 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)			コメ ン ト	ランヂェル ーム
			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)		
3 水	ひやしちゅうかそば (めん・にくのタレ・やさい) のりしおポテト	○	ぶたにく あおのり こんぶ かつおぶし わかめ 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 ごま じゃがいも	しょうが きゅうり もやし にんじん	6月は、いろいろな旬の 果物が提供されます！ 8日(月)さくらんぼ 15日(月)メロン 26日(金)すいか 29日(月)プラム(すもも)	
4 木	だいちいりたきこみごはん みそしる あつやきたまご きりぼしだいこんのいたためもの	○	とりにく ぶたにく だいち ひじき ちくわ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう もやし きりぼしだいこん ほししいたけ		
5 金	ハヤシライス ポイルやさい オニオンドレッシング	○	ぶたにく あおだいず 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 パター でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ もやし ホールコーン あかピーマン マッシュルーム トマトビュール	初夏が旬の果物は、みずみずしくて、 甘みがあり、栄養価も高く、とっても おいしいですよ。 注意 チェック 給食で初めて食べる食材が心配な 場合は、体調が良い時に、まずは 家庭で食べることをお勧めいたします	
8 月	あげパン マカロニスープ じゃがいもとツナのトマトに さくらんぼ	○	とりにく ベーコン ツナ とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく トマトジュース パセリ さくらんぼ		
9 火	ごはん とんじる いわしのハンバーグ ごもくまめ	○	ぶたにく あぶらあげ ちくわ ひじき いわし すりみ たまご みそ かつおぶし こんぶ だいち ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく パン さとう	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな ながねぎ ビーマン なす しょうが		
10 水	スパゲッティペスタオーレ なつやさいのゴロゴログリル	○	レバーソーセージ いか えび ほたて とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう オリーブあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ パセリ マッシュルーム ホールトマト ホールコーン トマトビュール なす あかピーマン ズッキーニ	10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、 こんがりとおでん焼きあげます。 旬の野菜のうま味や、甘みが感じ られる一品です。	4の2
11 木	むぎごはん のりとひじきのつくだに みそしる いりどり	○	なまあげ みそ とりにく かつおぶし のり こんぶ ひじき ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	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		
12 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 たまご ひじき あおだいず いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ こまつな にんじん れんこん		
15 月	コッペパン やさいスープ オムレツサマーセブ メロン	○	とりにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら パター さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ホールコーン なす あかピーマン ホールトマト ズッキーニ ビーマン メロン	12日(金) 「カラフルとり丼」 白いご飯の上に、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。 栄養バランスも良く、子どもたちに 大人気の献立です。	5の1
16 火	ごはん じゃこピーマン いかにチリソース ひじきのいたためもの	○	ちりめんじゃこ ぶたにく いか ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ビーマン たまねぎ にんにく しょうが あかピーマン こまつな		
17 水	ひやしサラダうどん インドサモサ	○	わかめ ぶたにく こんぶ かつおぶし にぼし ハム ぎゅうにゅう	うどん しゅうまいのかわ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ たまねぎ		
18 木	だいちとわかめのごはん 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	○	だいち ぶたにく なまあげ わかめ かつおぶし こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう こんにやく でんぶん ごまあぶら	にんじん ながねぎ だいこん こまつな きゅうり しょうが	17日(水) 「インドサモサ」 カレー風味の具材を、インド料理の サモサ風にて、シューマイの皮で三角に なるように包んで揚げました。	5の2
19 金	ガパオライス (ライス・ぐ・いりたまご) きりぼしだいこんのナムル	○	とりにく だいち たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ビーマン あかピーマン ホールコーン パセリ きりぼしだいこん キャベツ		
22 月	しょくパン ひみつつのやさいジャム コーンチャウダー マカロニソテー	○	レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう パター マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな セロリ クリームコーン りんごジュース レモン	24日(水) 「とうもろこし」 毎年、市内の農家さんに、この時期 の給食に合わせて作付け、栽培して いただいています。 朝、皮をむいて、すぐに茹でたものを 提供します。子どもたちに、採れたての おいしさを味わってほしいと思います。	6の1
23 火	こうやどうふごはん もずくじる さわらのゆうあんやき こんにやくとポテトのにくみそに	○	こうやどうふ ひじき もずく とりにく あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら おふ ごま こんにやく じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく ゆず さやいんげん		
24 水	やきそばなすみそあんかけ あおのりピーンズ とうもろこし	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ だいち あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たけのこ ながねぎ にんじん しょうが なす ほししいたけ とうもろこし		
25 木	にんじんピラフ なつやさいスープ わふうハンバーグ ジャーマンポテト	○	とりにく こんぶ ぶたにく かつおぶし おから ひじき レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にんじん しょうが トマト さやいんげん	26日(金) 「市内産野菜のカレーライス」 武蔵野市内の小・中学校で、市内産 夏野菜を使用したカレーを提供します。 地場でとれた新鮮な野菜は、味が濃く 感じられます。なす・トマト・ズッキーニを 使って作ります。	6の2
26 金	しないさんやさいのカレーライス わふうピクルス すいか	○	ぶたにく とりがら 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 さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが なす トマト ズッキーニ さやいんげん きゅうり だいこん ビーマン セロリ すいか		
29 月	ガーリックパン なつやさいのミネストローネ うちまめいりやさいソテー プラム	○	ベーコン ちりめんじゃこ とりがら うちまめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら マカロニ じゃがいも さとう でんぶん	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな にんじん セロリ トマト トマトジュース グリーンアスパラ ズッキーニ パセリ ホールコーン もやし プラム		
30 火	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 なまあげ たまご あぶらあげ ひじき みそ かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ ビーマン しょうが にんにく ごぼう なす	4の1	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。