



6月予定献立表



《今月のめあて》

てをきれいにあらおう

平成28年度6月

給食回数 22 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 水	パンキンパン なつやさいスープ オムレツ ベジダブルソテー	○	ベーコン とりがら たまご とりひきにくぎゅうにゅう チーズ ハム	パンキンパン あぶら アルファベットパスタ パター じゃがいも	たまねぎ キャベツ スズキーニ セロリ にんにく カラーピーマン にんじん いんげん	☆1日夏野菜スープ 夏野菜のスズキーニと いんげんが入ったスー プです。	
2 木	キムチチャーハン めかじきのオイスターいため いそペポテト かんきつとい	○	やきぶた めかじき あおのり ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	キムチ にんじん ピーマン ながねぎ だけのこ あまなつみかん		
3 金	ふりかけごはん とうふとこまつなのみそしる ししゃもやき もやしとたこのピリからいため	≡	じゃこ ひじき かつおぶし あおのり とうふ こんぶ ししゃも たこ	しちぶまい さとう しろいりごま あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ もやし にんにく みかんジュース	☆6月4～10日は「虫歯 予防週間」です。 健康の為歯を大切に しましょう！歯磨きはも ちろん、バランスの良い 食事や噛みごたえのある 食材もとりにいれ、よい 姿勢で食べましょう。	
6 月	コーンライスえびホワイトソースかけ ポイルやさい メロン	○	えび とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	しちぶまい もちきび あぶら こむぎこ パター こんにやく	コーン マッシュルーム たまねぎ セロリ にんじん キャベツ きゅうり メロン		2-1 5-1
7 火	きんぴらごはん もずくのすましじる とりにくのみそヨーグルトやき あげボールのもの	○	こんぶ ぶたにくもずく あつけずりぶし とりにく プレーンヨーグルト あげボール ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ だいこん いんげん		
8 水	いわしのかばやきどん すましじる かぼちゃのそぼろに	○	いわし なまあげ わかめ こんぶ とりひきにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな かぼちゃ にんじん	☆交流給食が始まり ます。異学年交流と調 理員との交流会を兼 ねてランチルームで行 います。	2-2 5-2
9 木	バターシュガートースト にくボールスープに なつやさいのきんぴら	○	ぶたにく だいず たまご とりにくぎゅうにゅう	しょくパン パター グラニューとう かたくりこ あぶら さとう しろいりごま	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にがりもやし ピーマン		
10 金	きびごはん ふりかけ みそしる とりにくのカラーマヨネーズやき ちくぜんに かんきつとい	○	じゃこ ひじき かつおぶし あおのり あぶらあげ あつけずりぶし こんぶ とりにくちくわぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび さとう あぶら じゃがいも しろいりごま	ピーマン たまねぎ こまつな にんじん だけのこ ごぼう れんこん いんげん みしょうかん		2-3 5-3
13 月	ちゅうかどん ナムル えだまめのしおゆで	○	ぶたにく えび うずらのたまご とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま	にんじん たまねぎ たけのこ もやし ピーマン にんにく だいずもやし ほうれんそう えだまめ	☆13日えだ豆の塩ゆで 3年生に、枝豆の枝とど りをしてもらいます。当日 の給食に登場します！	
14 火	まめまめおこわ すましじる つくねのてりやきソース にびたし	○	だいず あおだいず わかめ こんぶ とりにくとうふ ひじき たまご あぶらあげ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら しろいりごま さとう ばんこ	ホールコーン にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ながねぎ キャベツ こまつな		
15 水	チリライス ポイルやさい かんきつとい	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ バター さとう	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース もやし キャベツ こまつな ホールコーン あまなつみかん		
16 木	つけカレーうどん めかじきのからあげ やきぶたおんやさい	○	とりにくとりがら あつけずりぶし こんぶ めかじき やきぶた ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな にんにく もやし いら	☆20日人参りしりり 沖縄料理です。しりし りとは、沖縄の方言で 千切りという意味です。 スライサーで千切りに するときに「シリシリ」と 音がすることから、この 名がつけられたと言わ れています。	2-4 5-4
17 金	ごはん みそしる ぶたにくのパーベキューソース いりどりメロン	○	なまあげ ぶたにくとりにく あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう	だいこん ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ ピーマン パセリりんご ごぼう にんじん たけのこ いんげん メロン		2-5 5-1
20 月	タコライス ビーフンスープ にんじんしりしり	○	ぶたにく チーズ ベーコン こんぶ ツナ たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう ビーフン	たまねぎ にんにく ホールマト レモン キャベツ にんじん セロリ もやし		
21 火	ウインナーピラフ いかのからあげねぎソース ぶたにくとセロリのきんぴら さくらんぼ	○	ウインナー いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちきび パター あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろいりごま	にんじん たまねぎ ホールコーン ながねぎ セロリ れんこん ごぼう いんげん さくらんぼ	☆22日ゆでとうもろこし 初物のとうもろこしが 出ます。	3-2 4-2
22 水	にくみそジャージャーめん ゴーヤチャンプル ゆでとうもろこし	○	ぶたにく だいず とりがら たまご とうふ とりにくかつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら	ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく にがりとうもろこし		
23 木	フレンチトースト やさいスープ パスタとなすのいため(ピザソース)	○	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン さとう パター じゃがいも りボンパスタ あぶら こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな なす たまねぎ にんにく ホールマト	1年生に、とうもろこし の皮むきをしてもらい ます。当日の給食に登 場します！	
24 金	ごはん まめじゃこ みだくさんみそしる ぶりのてりやき やさいソテー	○	だいず かえりにほし とうふ とりにくあつけずりぶし ぶり ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう しろいりごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな キャベツ もやし		
27 月	えびとトマトのクリームパスタ コーンソテー ラスク	○	えび ツナ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら パター さとう フランスパン グラニューとう	たまねぎ にんにく ホールマト コーン ほうれんそう にんじん	とうもろこしは市内の 農家さんが育てたもの です。とりたては甘み があり美味しいので、 朝どりのものを届けて いただきます。	
28 火	パンキンパン ポトフ とりのマーレードやき たまごとキャベツのいためもの	○	とりにくぶたにくとりがら たまご ハム ぎゅうにゅう	パンキンパン さとう マーレード じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラ セロリ にんにく こまつな		
29 水	わかめごはん わふうスープ やきコロッケ やさいソテー	○	わかめ とりにくとうふ こんぶ ぶたにくひじき しろいんげんまめ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ばんこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ スズキーニコーン	柑橘類は、甘夏みか ん、美生柑、河内晩柑 などを予定しています。	
30 木	むぎごはん みそしる さけのフライ しのだに	○	なまわかめ こんぶ さけ たまご あぶらあげ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも さとう	こまつな ながねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん いんげん		

○・・・牛乳 ミ・・・ミカンジュース

栄養価 エネルギー量 630 kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.8 g

献立は一部(食材)都合により変更される事もあります。