



# 6月予定献立表



《今月のめあて》  
よくかんで たべよう

令和3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
			体をつくる(あか)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1 火	レタスチャーハン ちゅうかスープ さかなチーズはるまき	○	とりにく ちりめんじゃこ とうふ とりがら めかじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ でんぶん こむぎこ	ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン レタス にんにく しょうが だいずもやし えのきたけ こまつな さやいんげん	☆6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。 桜野小では、毎月19日にクラスへ食育トピックスを配布しています。その日の給食の食材の紹介などを行っています。
2 水	やさいたつぷりソースやきそば ザーサイいりとうふのスープ あつあげとうふのもの	○	ぶたにく とうふ かつおぶし なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら たけのこ しょうが にんにく ザーサイ えのきたけ きりほしだいこん ほしいたけ こまつな	
3 木	むぎごはん きゅうりのかわりつけ みそしる むさしのやさいとりにくのであい	○	なまあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	きゅうり しょうが キャベツ こまつな ながねぎ にんにく にんじん だいこん さやいんげん	
4 金	マーボーなすどん かみかみおんやさい ミニトマト	○	ぶたにく だいず みそ いか ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	なす たらたまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが こぼろ もやし こまつな ミニトマト	
7 月	ししじゅう いナムドゥチ ししやもやし きよみオレンジ	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ししやも かまぼこ なまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こんにやく	にんじん しょうが ほしいたけ キャベツ たけのこ こまつな きよみオレンジ	☆4日「虫歯予防デー」 歯の健康の為、バランスの良い食事を心がけましょう。 よく噛んで食べるように、スルメイカの入った「かみかみ温野菜」にしました。
8 火	コリコリミートホットサンド ポトフ マカロニとベーコンソテー	○	ぶたにく だいず みそ チーズ レバーソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも マカロニ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな セロリ にんにく	
9 水	うめぼしとじゃこのごはん すましじる すきごぶに つくねのてりやきソースかけ	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし とりにく だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが うめぼし ながねぎ きりほしだいこん こまつな えのきたけ しそ たまねぎ にんじん さやいんげん	
10 木	とりにくばんうどん かてやさい あげボールのもの	○	とりにく かつおぶし こんぶ あげボール ぎゅうにゅう	うどん さとう こんにやく でんぶん	だいずもやし しょうが ながねぎ こまつな にんじん だいこん きりほしだいこん グリーンピース	
11 金	【ペルー料理】 ロモサルタード ポテトフライ ペルーのチキンスープ	○	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも	ホールトマト たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにくにんじん こまつな セロリ グリンピース	☆11日ペルー料理 ロモサルタードは、玉ねぎ・ピーマン・トマト・ニンニクなどを炒め、カレー粉・クミン・醤油などで味をつけたものを、ご飯にのせて食べます。現地では、フライドポテトと一緒に混ぜて食べるそうです。
14 月	わかめごはん もずくのすましじる とりめふうみやき じゃがいもといんげんいため	○	わかめ もずく かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	もやし ながねぎ にんじん しょうが うめぼし たまねぎ さやいんげん	
15 火	【日本列島 食の旅】 たかなチャーハン タイピーエン さきみてんぶら れんこんソテー	○	ぶたにく えび うずらたまご とりがら とりにく ひじき しょうが とうふ	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら はるまき こむぎこ ごま	たかな ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが れんこん こまつな	
16 水	わふうおろしスパゲティー キャベツのおかいたため ふすまいりドーナツ	○	ぶたにく とりがら あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう でんぶん こむぎはいが こむぎこ バター	たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ にんにく さやいんげん レモン キャベツ もやし こまつな にんじん	
17 木	むぎごはん わふうスープ とびうおのメンチカツ あしたばいりおんやさい	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とびうお だいず ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パン こむぎこ こんにやく	にんじん だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ キャベツ あしたば	☆日本列島食の旅 15日熊本県 ○タイピーエン 春雨やウズラの卵・野菜などが入った具だくさんスープです。
18 金	トマトライスホワイトソースかけ アスパラとツナのソテー メロン	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ツナ ベーコン	こめ こめつぶむぎ こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリーンアスパラ キャベツ こまつな にんにく レモン メロン	☆25日夏野菜カレーの日 市内小学校統一メニューです。夏野菜をたっぷり使ったカレーです。
21 月	むぎごはん のりのつくだに みそしる さばのたつたあげ ごまおんやさい	○	のり わかめ みそ かつおぶし さば ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	かんぴょう たまねぎ えのきたけ しょうが ながねぎ はくさい もやし こまつな にんじん	
22 火	ちゅうかどん はるまきのソテー えだまめしおゆで	○	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるまき あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ こまつな にんにく しょうが キャベツ もやし たら えだまめ	
23 水	ぶどうパン ビーンズスープ ほきのラビコットソース コーンソテー	○	しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ほき ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん オリーブあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく あかピーマン ズッキーニ もやし ホールコーン ピーマン	
24 木	タンタンとうにゅうつけめん ナムル ミニトマト	○	ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう ごま ねりごま	もやし にんじん ながねぎ たら しょうが にんにく だいずもやし こまつな ミニトマト	
25 金	【夏野菜カレーの日】 なつやさいカレー ポイルやさい わふうドレッシング すいか	○	ぶたにく とりがら あおだいず ぎゅうにゅう	こめ もちあわ じゃがいも あぶら バター さとう こんにやく こむぎこ ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ なす トマト セロリ にんにく しょうが りんご もやし こまつな すいか	
28 月	ガーリックライス とりのからあげねぎソース ゴーヤチャンプル	○	とりにく たまご とうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん にんにく パセリ しょうが ながねぎ たら	
29 火	あわごはん みそしる さけのゆあんやき とまとにくじゃが	○	なまあげ みそ かつおぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	こまつな ながねぎ キャベツ えのきたけ ゆず たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	
30 水	おやこどん だいこんうめずつけ ふのすましじる	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん おふ	たまねぎ ほしいたけ こまつな だいこん うめず えのきたけ かんぴょう はくさい ながねぎ にんじん	

○・・・牛乳

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー626kcal たんぱく質26.7g 脂質21.3g