



6月予定献立表

《今月のめあて》
てを きれいにあらおう



令和6年度 6月

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				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)	
4	火	ジャンバラヤ やさいたっぷりチキンスープ ジャコいりいとこんソテー	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ きピーマン マッシュルーム にんじん にんにく キャベツ こまつな セロリ	<p>6月は食育月間</p> <p>生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから様々な食に関する経験を積んでいくことが大切です。</p> <p>体験型の食育授業で「どうもろこしのかわむぎ」を予定しています。</p>  <p>5日(水) 青のりピーンズ</p> <p>茹で大豆に片栗粉をつけ揚げ、のり塩で味付けしたものです。食べやすく栄養満点です。</p>  <p>地場産 夏野菜カレーの日</p> <p>24日(月)夏野菜カレー</p> <p>市内ほとんどの小学校給食で、この日に共通して、「武蔵野市内産」のとれたて野菜をたくさん使用した、夏野菜カレーを提供します。</p> <p>旬のとれたて野菜をお楽しみに♪</p>  <p>五小ホームページ 『給食献立』</p>  <p>☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。</p>
5	水	ポロネーゼふうスパゲティ スコッチブロス あおのりピーンズ	○	ぶたにく とりにく だいず ベーコン とりがら ぶたがら あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ おしむぎ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト あかピーマン キャベツ セロリ パセリ	
6	木	むぎごはん みそしる とりのからあげねぎソース あつあげのチャンプル	○	わかめ とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	だいこん ながねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん	
7	金	マーボーどうふどん ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりがら ちりめんじゃこ 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 こんにやく あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが にら キャベツ こまつな ホールコーン	
10	月	むぎごはん コブのつくだに みそしる ししゃものカレーフライ こむぎんびら	○	こんぶ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	ほししいたけ きりほしだいこん にんじん ごぼう れんこん	
11	火	セルフサンド(かしわおれパン) ハンバーグマトソース あおなとなまあげのスープ わふうジャーマンポテト	○	ぶたにく だいず なまあげ とりがら ぶたがら ベーコン あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく こまつな にんじん	
12	水	きんときまめごはん すましじる とりのうめみそやき じゃがいものてり	○	きんときまめ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも こんにやく	だいこん こまつな ながねぎ かんぴょう うめほし たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	
13	木	やきうどん ちゅうかたまごスープ ことうパインしらたま	○	ぶたにく みそ かつおぶし たまご なまあげ わかめ とりがら ぶたがら とうふ きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん しらたまこ くらぎとう	キャベツ にら たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが こねぎ こまつな パインアップル	
14	金	ポークビーンズライス リヨネーズポテト	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト にんじん パセリ	
17	月	あげパン(きなこ) ABCスープ きりほしだいこんのカレーのために	○	きなこ ぶたにく とりがら ぶたがら ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パスタ でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな セロリ きりほしだいこん ながねぎ	
18	火	みなみうおめまごはん ひじきうめふりかけ みそしる しるみさかなのフライ いんげんのごまあえに	○	ひじき かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ こんぶ メルルーサ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら こむぎこ でんぶん パンこ こんにやく ごまあぶら	うめほし きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん さいやいんげん だいずもやし	
19	水	スパゲッティミートソース やさいとソーセージのソテー さんしょくに	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ ホールコーン グリンピース	
20	木	ビビンバ (むぎごはん・やさい・にくダレ) わかめスープ きんときまめあまに	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく とりがら ぶたがら きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	だいずもやし こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ	
21	金	ニラうりチャーハン にくだんごとはるさめのスープ あつあげのキムチいため	○	ぶたにく とりにく だいず とりがら ぶたがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん はるさめ ごま	ホールコーン あかピーマン にら ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさいキムチ ほししいたけ	
24	月	なつやさいかレー ポイルやさい ボンズドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく でんぶん	にんじん たまねぎ トマト セロリ しょうが にんにく ズッキーニ なす キャベツ こまつな もやし ホールコーン ゆず	
25	火	むぎごはん おからふりかけ まめとんじる あじこみやき きゅうりのかわりづけ	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし だいず ぶたにく みそ こんぶ あじ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが きゅうり	
26	水	にくもりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ どうもろこし	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん どうもろこし	
27	木	しよくパン キャラブミルククリーム なつやさいのポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レバーソーセージ とりがら ぶたがら きんときまめ ぶたにく	パン でんぶん さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ にんじん あかピーマン セロリ にんにく ホールトマト	
28	金	ポークピラフ もずくとうふのスープ やさいたっぷりミートローフ こふきいも	○	ぶたにく もずく とうふ とりにく とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん きピーマン しめじ セロリ にんにく こまつな しょうが ホールコーン ごぼう	

月平均栄養価 エネルギー 604kcal
牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 26.8g 脂質 21.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。