

6月予定献立表

《今月のめあて》

6月 てを きれいにあらおう

令和6年度 6月

給食回数 20 回

北町調理場

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)	
3	月	ブルコギぶたどん あおなとなまあげのいたためもの	○	ぶたにくとりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ にら キャベツ しめじ にんにく チンゲンサイ こまつな ホールコーン ながねぎ しょうが	5日 あじのラビゴットソース たまねぎやセロリ、トマト、きゅうりを みじん切りにしてお酢、油などで味付 けた酸味のきいたソースを油で揚 げたあじにかけて提供します。 
4	火	しょうゆつけめん(めん つけじる) ぶたにくチャーシュー しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにくぶたがらとりがら しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう あぶら	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ パインアップル	
5	水	しょくパン フルーツクリーム まめとおむぎのスープ あじのラビゴットソース	○	ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ぶたがら あじ	パン でんぶん さとう おしむぎ じゃがいも あぶら	ミックスフルーツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく トマト きゅうり パセリ	7日 沖縄県の郷土料理 ししじゅうし…豚肉と昆布を使った 炊き込みごはんです。 「しし」は豚、「じゅうし」はまぜごはん という意味です。 
6	木	むぎごはん すましじる とりのさいきょうやき ひじきに	○	とうふ かつおぶし こんぶ とりにく みそ ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら	ながねぎ こまつな えのきたけ にんじん さやいんげん	
7	金	ししじゅうし イナムドゥチ(みそしる) いかのごまがらめ	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ なまあげ みそ かつおぶし いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく こむぎこ でんぶん さとう ごま	しょうが こまつな ほししいたけ 	イナムドゥチ…「イノシシもどき」とい う意味で、かつてはイノシシの肉を 使っていた汁物だったが、イノシシ肉 が手に入りづらくなったため、豚肉を 使って作られるようになりこの名がつ いたと言われています。豚肉以外に もこんにやくやかまぼこなどの具材も 加えて、甘味噌で味をつけました。
10	月	むぎごはん ふりかけ みそしる さけのねぎしおやき きりぼしだいこんとぶたにくのいために	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな	
11	火	スパゲティーボーキューズ じゃがいもとアスパラのソテー メロン	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ グリーンアスパラ メロン	
12	水	パインミールサンド (コッペパン・ぶたにくのいたためなます) はるさめスープ じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく えび かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも パター	だいこん にんじん セロリ しょうが にんにく パセリ たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ 	
13	木	ピビンバ (むぎごはん・タレ・にく・やさい) ちゅうかコーンスープ	○	みそ だいず ぶたにく 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 ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが だいず やしほうれんそう にんじん クリームコーン たまねぎ こまつな	
14	金	ごはん うめひじきふりかけ みそしる さわらのあまからあげ にびたし	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	うめぼし だいこん こまつな ながねぎ にんじん しょうが キャベツ	
17	月	かしわめし みだくさんわふうじる いかのみそやき うちまめいりやさいソテー	○	ひじき とりにく あぶらあげ なまあげ かつおぶし こんぶ いか みそ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう ながねぎ こまつな だいこん しょうが もやし キャベツ ホールコーン	
18	火	よしだうどん (うどん・しる・にく・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ	○	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 あぶら ごま こむぎこ	もやし キャベツ にんじん しょうが ながねぎ	12日 パインミールサンド ベトナム料理の一つです。パンにい たためなますやお肉を挟んで食べま す。 
19	水	かしわおれパン ミネストローネスープ たつぷりやさいのやきメンチ ちゅうのうソース ズッキーニとベーコンのソテー	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら ぶたにく おから ベーコン ぎゅうにゅう	パン パ스타 あぶら さとう でんぶん パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース キャベツ ズッキーニ ピーマン こまつな	18日 山梨県の郷土料理 吉田うどん 通常は馬肉とキャベツを使用しま すが、給食では豚肉を使用します。 
20	木	カレーチキンピラフ ベジタブルスープ スペインふうオムレツ メロン	○	とりにくレバーソーセージ とりがら ぶたがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな セロリ ピーマン パセリ メロン	
21	金	むぎごはん たまごとトマトのスープ いわしのゆかりフライ やさいとじゃこのソテー	○	たまご かつおぶし いわし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん こむぎこ パンこ こんにやく	たまねぎ トマト ホールトマト セロリ にんにく ゆかりこ キャベツ にんじん さやいんげん	24日 夏野菜カレーの日 武蔵野市の小学校10校統一メ ニューです。市内産のなす・トマト・ ズッキーニ・さやいんげんなどの、夏 野菜をたつぷり使ったカレーです。 
24	月	なつやさいカレー ボイルやさい ちゅうかドレッシング すいか	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう こんにやくドレッシング	さやいんげん たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな すいか	
25	火	タコライス (むぎごはん・ミート・キャベツ) あおのりピピンズ	○	ぶたにく チーズ だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんにく ピーマン ホールトマト レモン キャベツ	
26	水	かしわおれパン きやべつスープ ハンバーグてりやきソース ラタトゥイユ	○	とうふ ぶたがら とりがら ぶたにく おから ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう でんぶん オリーブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ にんにく ピーマン なす トマト かぼちゃ トマトピューレ	27日 市内産のとうもろこし 28日 市内産の枝豆 市内産の夏野菜が給食に登場しま す！とうもろこしは、皮付きのまま納 品してもらい、調理場で皮をむき、す ぐにゆでて出します。新鮮な甘みの あるとうもろこしを味わってください ね。 
27	木	ジャージャーめん ちゅうかソテー とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	
28	金	ちゅうかどん もやしといかのひりかいたため えだまめ	○	ぶたにく えび とりがら ぶたがら 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	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんにく しょうが もやし ながねぎ えだまめ 	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 584kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。