



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6年度 6月 給食回数 19 回

●武蔵野市立新宿小学校給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランテールーム
			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)		
4 火	むぎごはん のりひじきのつくだに みそしる いりどり	○	ぶたにくとりになまあげ のりひじきわかめみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら さとうじゃがいもさといも 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	5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、 こんがりとおーブンで焼きあげます。 旬の野菜のうま味や、甘みを感じ られる一品です。	
5 水	スパゲッティベスカトーレ なつやさいのゴロゴログリル	○	とりにかい えび ほたてが いぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎにんじん かぼちゃにんにく マッシュルーム ホールトマト パセリ ホールコーン トマトピューレ なす あかピーマン スズキーニ		
6 木	ゆかりごはん ごもくじる ぎせいでうふ なすのみそいため	○	とりにかたまごとうふひじき あぶらあげ なまあげ みそ かつおぶし 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	ゆかりこ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ なす たまねぎ ピーマンしょうが にんにく		
7 金	ハヤシライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング	○	ぶたにく きんときまめ とりがら ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら さとうこむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ ホールコーン もやし あかピーマン りんごす	12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、ぎょうざの皮に包んで 揚げました。	
10 月	フレンチトースト なつやさいのミネストローネ きりほしだいこんのナムル	○	たまごとりがらぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン さとう バター あぶら マカロニ じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく グリーンアスパラ スズキーニ トマト トマトジュース きりほしだいこん きゅうり にんじん ホールコーン		5の2
11 火	ごはん にらたまじる ししやものなんばんづけ ひじきとだいずのもの	○	たまご かつおぶし ししやも ひじき だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう	キャベツ ながねぎ にら たまねぎ にんじん こまつな		
12 水	ぶっかけサラダうどん インドサモサ	○	わかめ ぶたにく かつおぶし こんぶ にぼし ハム ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん あぶら ぎょうざのかわ じゃがいも こむぎこ	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ たまねぎ		
13 木	にんじんピラフ なつやさいスープ ハンバーグおろしソース ポテトのトマトに	○	とりにかかつおぶし ぶたにく おからレバーソーセージ ひじき ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら パン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん しょうが にんにく パセリ ホールトマト さやいんげん		5の1
14 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	○	とりにかおたけいす たまご ひじき いか ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ こまつな にんじん れんこん		
17 月	くろざとうパン ポトフ オムレツサマーセブン メロン	○	ぶたにくとりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく なす スズキーニ ピーマン グリーンアスパラ ホールトマト ホールコーンあかピーマン メロン		5の3
18 火	ごはん とんじる おからのつくねやき ごもくまめ	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし とりにか おから ひじき だいず ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ なす こまつな たまねぎ しょうが ごぼう	17日(月) 「メロン」登場! 	
19 水	スパゲッティミートソース のりおポテト やさしいソテー	○	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ピーマン トマトピューレ ホールトマト セロリ		6の2
20 木	うめほしとじゃこのごはん みだくさんじる メルルーサのあますあんかけ きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	うめほし しょうが にんじん ながねぎ だいこん こまつな きゅうり	24日(月) 「市内産野菜 カレーライスの日」 武蔵野市内の小・中学校で、 市内産の夏野菜を使用したカレーを 提供します。 新鮮な、なす・トマト・スズキーニが 入っています。	
21 金	チリライス ジャーマンポテト わふうピクルス	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら さとう じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん しょうが セロリ にんにく マッシュルーム トマトジュース		6の1
24 月	しないさんやさいのカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにくとりがら わかめ ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら さとう こむぎこ ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ もやし さやいんげん ピーマン なす トマト スズキーニ セロリ にんにく しょうが ホールコーン	4の1	
25 火	ごはん じゃこピーマン いかのチリソース ひじきのいためもの	○	とりにかい ひじき あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな		
26 水	やきそばなすみそあんかけ あおのりピンズ とうもろこし	○	ぶたにく みそ だいず かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかさお あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	なす ほししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが とうもろこし		4の2
27 木	だいずとじゃこのごはん もずくじる さけのてりやき こんにやくとポテトのにくみそに	○	さけ ぶたにく こんぶ だいず ちりめんじゃこもずくみそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら おふ さとう こんにやく じゃがいも ごま	しょうが キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ さやいんげん にんにく		
28 金	おやこどん ちくわとこうやどふのあげに	○	とりにかたまご かつおぶし こうやどふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめこめつむぎあぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん さやいんげん		

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

607kcal

たんぱく質

25.4g

脂質

22.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。