

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 20 回

桜塚調理場

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	あわごはん けんちんじる さけのこうみやき きりほしだいこんに	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さけ ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こんにやく ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう しょうが にんにく きりほしだいこん たまねぎ	11日(火) 手作りイチゴジャム
4	火	セルフサンド(コッペパン・コロリミート) レパソージーのポトフ かみかみやさい	○	ぶたにく だいたい チーズ みそ レパソージー とりがら ぶたがら いか ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶ じゃがいも ごまあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく もやし れんこん こまつな	約100kgの冷凍のイチゴを使って手作りします。
5	水	ジャージャーめん(めん・にくみそ) じゃこいりやさいソテー こぶきいも	○	ぶたにく だいたい みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶ じゃがいも	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 キャベツ もやし にら パセリ ホールコーン	
6	木	きつねごはん いりたまご やさいスープ ぶたにくのかりんとうあげ	○	あぶらあげ かつおぶし たまご ぶたにく ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶ こむぎこ	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが	13日(木) さわらのサルサソース
7	金	ポークビーンズライス (むぎごはん・ポークビーンズ) ポイルやさい ちゅうかドレッシング みしょうかん	○	だいたい ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく もやし ホールトマト トマトピューレ キャベツ こまつな みしょうかん	サルサソースはメキシコの代表的なソースで、トマト、玉ねぎ等の野菜を細かく刻んで作ります。給食では油で揚げたさわらにサルサソースをかけて食べます。
10	月	きびごはん みそじる あじのフライ やさいのごまあえふう	○	ぶたにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ あじ ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	きりほしだいこん こまつな キャベツ もやし にんじん	韓国発祥の甘辛い味付けの唐揚げです。昨年12月、調理場の調理実習で子ども達からリクエストのあったメニューです。
11	火	しよくパン てづくりイチゴジャム マカロニクリームシチュー あおのりビーンズポテト	○	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム かつおぶし だいたい あおのり	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ バター でんぶ	いちご レモン たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ マッシュルーム	
12	水	しょうゆつけめん (めん・しる・チャーシュー) キャベツのからしソテー	○	とりがら ぶたがら かつおぶし ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら	にら ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな レモン	17日(月) ヤンニョムチキン
13	木	とりごぼうピラフ ウィンナーときのこのスープ さわらのサルサソース	○	ひじき ベーコン とりにく あぶらあげ レパソージー かつおぶし こんぶ さわら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ キャベツ セロリ ホールコーン エリンギ えのきたけ にんにく ホールトマト	韓国発祥の甘辛い味付けの唐揚げです。昨年12月、調理場の調理実習で子ども達からリクエストのあったメニューです。
14	金	カレーライス(むぎごはん・カレー) ポイルやさい たまねぎドレッシング メロン	○	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし メロン	
17	月	あわごはん ちゅうかスープ ヤンニョムチキン うちまめいりやさいソテー	○	わかめ とりにく とうふ とりがら ぶたがら うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶ	ながねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ ホールコーン	
18	火	ピザサンド スープに チリコンカン	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぶたがら きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールコーン にんにく マッシュルーム ホールトマト	
19	水	よしだうどん (めん・しる・にく・ゆでやさい) ささみのいそべてんぶら	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とりにく 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	24日(月)とうもろこし 夜間に蓄えた水分や栄養素を放出する前に収穫した市内産のとうもろこしです。調理場で皮をむいて茹でるので、一味違います。
20	木	じゃこチャーハン ちゅうかコンスープ しろみぎかなのうまに	○	ちりめんじゃこ たまご かつおぶし こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶ さとう	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく クリームコーン たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが	
21	金	ピピンパ (むぎごはん・そぼろ・やさい・タレ) わかめスープ すいか	○	だいたい ぶたにく みそ わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつがむぎ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが だいたいもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ すいか	
24	月	マーボなすどん(むぎごはん・マーボ) いためナムル とうもろこし	○	ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶ	なす ピーマン あかピーマン にら たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	
25	火	ガーリックパン ポークシチュー ソーセージとキャベツソテー	○	ぶたにく ぶたがら とりがら レパソージー ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶ	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト キャベツ セロリ チンゲンサイ レモン	
26	水	なすのミートソーススパゲティ (めん・ミートソース) じゃがいものチーズやき えだまめ	○	ぶたにく だいたい チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ なす にんじん にんにく トマトソース ホールトマト パセリ えだまめ	26日(水)枝豆 武蔵野市内産のものをいただきます。「お湯を沸かしてから畑へ行け」と言われるくらい鮮度が味を左右します。
27	木	キムチチャーハン ごもくスープ いかのごまがらめ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶ さとう ごま	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ たけのこ キャベツ こまつな ほししいたけ しょうが	
28	金	きびごはん さわにわん ししゃものさざれやしきのだに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	きりほしだいこん にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう こまつな たまねぎ グリーンピース ほししいたけ	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 625kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.2g

6月予定献立表

《今月のめあて》

手をきれいに洗おう

令和6年度 6月

給食回数 20 回

桜堤調理場

日 曜	献立	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	あわご飯 けんちん汁 鮭の香味焼き 切り干し大根煮	○	鶏肉 豆腐 かつお節 昆布 鮭 ツナ 牛乳	米 もちあわ こんにやく ごま油 砂糖 ごま油	にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 切り干し大根 玉ねぎ ごぼう	11日(火) 手作りイチゴジャム
4 火	セルフサンド(コッペパン・コリコリミート) レバーソーセージのポトフ かみかみ野菜	○	豚肉 大豆 チーズ 味噌 レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ いか 牛乳	パン 油 でん粉 じゃが芋 ごま油	ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく もやし れんこん 小松菜	約100kgの冷凍のイ チゴを使って手作りし ます。
5 水	ジャージャー麺(麺・肉みそ) じゃこ入り野菜ソテー こふき芋	○	豚肉 大豆 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし にら パセリ ホールコーン	
6 木	きつねごはん 炒り卵 野菜スープ 豚肉のかりんとう揚げ	○	油揚げ かつお節 卵 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉	にんじん もやし 小松菜 にんにく 生姜	
7 金	ポークビーンズライス (麦ご飯・ポークビーンズ) ポイル野菜 中華ドレッシング 美生柑	○	大豆 豚肉 わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく もやし ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 美生柑	13日(木) さわらのサルサソース
10 月	きびご飯 味噌汁 あじのフライ 野菜のごまあえ風	○	豚肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 あじ 牛乳	米 もちきび こんにやく 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	切り干し大根 小松菜 キャベツ もやし にんじん	サルサソースはメキ シコの代表的なソー スで、トマト、玉ねぎ 等の野菜を細かく刻 んで作ります。 給食では油で揚げた さわらにサルサソース をかけて食べます。
11 火	食パン 手作りイチゴジャム マカロニクリームシチュー 青のりビーンズポテト	○	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム かつお節 大豆 あおのり	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 油 小麦粉 バター でん粉	いちご レモン 玉ねぎ にんじん ホールコーン しめじ マッシュルーム	
12 水	醤油つけ麺(麺・汁・チャーシュー) キャベツの辛子ソテー	○	鶏ガラ 豚ガラ かつお節 豚肉 ハム 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油	にら 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 レモン	
13 木	とりごぼうピラフ ウィンナーときのこのスープ さわらのサルサソース	○	ひじき ベーコン 鶏肉 油揚げ レバーソーセージ かつお節 昆布 鯖 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉	にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン セロリ エリンギ えのきたけ にんにく ホールトマト	17日(月) ヤンニョムチキン
14 金	カレーライス(麦ご飯・カレー) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング メロン	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし メロン	韓国発祥の甘辛い 味付けの唐揚げで す。 昨年12月、調理場の 調理実習で子ども達 からリクエストのあつ たメニューです。
17 月	あわご飯 中華スープ ヤンニョムチキン 打ち豆入り野菜ソテー	○	わかめ 鶏肉 豆腐 鶏ガラ 豚ガラ 打ち豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 もちあわ ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま でん粉	長ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんじん 生姜 にんにく もやし キャベツ ホールコーン	
18 火	ピザサンド スープ煮 チリコンカン	○	ベーコン チーズ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 金時豆 豚肉 牛乳	パン じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 ホールコーン セロリ にんにく ホールトマト マッシュルーム	
19 水	吉田うどん (麺・汁・肉・茹で野菜) ささみの磯部天ぷら	○	豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉 あおのり 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま 小麦粉	もやし キャベツ にんじん 生姜 長ねぎ	
20 木	じゃこチャーハン 中華コンスーブ 白身魚のうま煮	○	ちりめんじゃこ 卵 かつお節 昆布 メルルーサ 牛乳	米 油 ごま ごま油 でん粉 砂糖	たけのこ 長ねぎ にんじん にんにく クリームコーン 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	24日(月)とうもろこし 夜間に蓄えた水分 や栄養素を放出する 前に収穫した市内産 のとうもろこしです。 調理場で皮をむいて 茹でるので、一味違 います。
21 金	ビビンバ(麦ご飯・そばろ・野菜・タレ) わかめスープ すいか	○	大豆 豚肉 味噌 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 大豆もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ すいか	
24 月	マーボーなす丼(麦ご飯・マーボー) 炒めナムル とうもろこし	○	豚肉 大豆 味噌 牛乳	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	なす ピーマン 赤ピーマン にら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく 生姜 切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
25 火	ガーリックパン ポークシチュー ソーセージとキャベツソテー	○	豚肉 豚ガラ 鶏ガラ レバーソーセージ 牛乳	パン オリーブ油 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく パセリ 玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ホールトマト キャベツ チンゲン菜 レモン	
26 水	なすのミートソースパグティ (麺・ミートソース) じゃがいものチーズ焼き 枝豆	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パター	玉ねぎ なす にんじん にんにく トマトジュース ホールトマト パセリ 枝豆	26日(水)枝豆 武蔵野市内産の ものをいただきます。 「お湯を沸かしてから 茹へ行け」と言われる くらい鮮度が味を左右 します。
27 木	キムチチャーハン 五目スープ いかのごまがらめ	○	豚肉 かつお節 昆布 いか 牛乳	米 油 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	白菜キムチ にんじん ピーマン 長ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 干しいたけ 生姜	
28 金	きびご飯 沢煮焼 ししゃものさざれ焼き 信田煮	○	豚肉 かつお節 昆布 ししゃも 油揚げ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ パン粉 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 788kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。