



6月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》
よくかんで たべよう



令和6年度 6月

給食回数 20 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ン 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	いわしのかぼやき どん みそしる しおにくどうふ	○	いわし みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん こむぎ さとう こんにやく	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな キャベツ ながねぎ にんにく さいいんげん	<p>6月は「食育月間」です。生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育む為に、子供のころから『食』に関する様々な経験を積んでいくことが大切です。</p> <p>6月4～10日は、「歯の衛生週間」です。歯の健康の為に、普段から「よくかむ」習慣をつけて丈夫な歯にしましょう。</p> <p>4日(火) ごぼうの太煮 歯ごたえのある食品の代表とも言える「ごぼう」を「よくかんで」味わえるように、ためにカットをして煮つけます。</p> <p>6日(木) にくもりうどん 「武蔵野 糧(かて)うどん」 とも呼ばれる、武蔵野市の郷土料理の一つです。だしをきかせた温かいつけ汁に、地粉うどんと茹で野菜の「糧(かて)」をつけて食べます。</p> <p>新鮮な地場野菜 6月に入ると、市内産野菜の収穫が増えてきます。たまねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト・じゃがいも・さいいんげん・ピーマン等、おいしくたくさん食べてもらえるように、色々な料理で登場します。</p> <p>24日(月) 地場産夏野菜カレーの日 市内小学校10校の給食では、武蔵野市内産の野菜を多数使用した夏野菜カレーを提供します。この日に向けて、市内農家さんと協力をして、おいしい夏野菜を作っていました。とれたて野菜たっぷりのカレーをお楽しみに♪</p>
4 火	もちごめいりごはん てっかみそ すましじる ちくさやき ごぼうのふとに	○	だいたい みそ とうふ とりにく わかめ かつおぶし こんぶ たまご ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん ごま	こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	
5 水	くろざとうしよくパン トマトスープ ハンバーグでりやきソース やさしいソテー	○	ぶたにく とりがら だいたい とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリ にんにく きピーマン ホールトマト こまつな もやし ホールコーン	
6 木	にくもりうどん [うどん・かてやさい・つけじる] いかのいそべてんぶら みしょうかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ いか あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こめこ こむぎこ あぶら	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが みしょうかん	
7 金	きんときまめおこわ かみなりじる ぶたにくのしょうがやき こんにやくのてりに	○	きんときまめ とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん こんにやく	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが さいいんげん	
10 月	むぎごはん みだくさんじる あじのみそやき にくじゃが	○	なまあげ かつおぶし こんぶ あじ みそ ぶたにく 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 ごま でんぶん じゃがいも しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さいいんげん	
11 火	キムタクごはん にくだんごスープ チャプチェ	○	ぶたにく とりにく だいたい とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	にんにく こまつな ながねぎ だいこん つぶつけ たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ セロリ ほししいたけ チンゲンサイ あかピーマン キャベツ	
12 水	ごまタンタンつけめん [むしちゅうかめん・つけじる] とりとだいたいのチリソース	○	ぶたにく みそ とりがら とりにく だいたい ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ ごまあぶら さとう ごま ねりごま でんぶん あぶら	もやし にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ほししいたけ	
13 木	ひじきごはん みそしる おおばまきとりつくね こまつなとうやどうふのびたし	○	ひじき あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ こんぶ とりにく だいたい こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ キャベツ ながねぎ しょうが ごぼう たまねぎ しそは こまつな もやし レモン	
14 金	はいがパン チリコンカン あおのりポテト メロン	○	ぶたにく だいたい きんときまめ ベーコン とりがら あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	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 メロン	
17 月	かしわめし だごじる さばのたつたあげ あおなとさつまあげのいため	ヨ	とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ さば さつまあげ ヨーグルト	こめ ごまあぶら だまこもち でんぶん あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが だいこん ながねぎ こまつな もやし	
18 火	じゃじゃめん [うどん・じゃじゃめんのぐ] とりたまごスープ フルーツミックス	○	ぶたにく だいたい みそ たまご とりにく とりがら ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう くろざとう ごま でんぶん ラー油	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ きくらげ こまつな ミックスフルーツ	
19 水	ガーリックライス わふうスープ ピーマンのにくづめ こふきいも	○	とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	にんじん にんにく パセリ もやし たまねぎ こまつな ピーマン	
20 木	ちゅうか どん マーボーはるさめ みしょうかん	○	ぶたにく なまあげ えび かまぼこ とりがら みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ こまつな にんにく しょうが いら みしょうかん	
21 金	チキンライス なつやさいのポトフ チョコチップスコーン	○	とりにく ぶたにく とりがら きなこ たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ココア パター さとう チョコ	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン キャベツ セロリ にんにく	
24 月	ポークカレーライス ポイルやさい ミニトマト てづくりごまドレッシング	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく ごま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん なす ミトマト ズッキーニ トマト ピーマン りんご にんにく キャベツ ホールコーン こまつな さいいんげん しょうが	
25 火	うめおかかごはん みそしる とりのなんぶやき かぼちゃのあまに	○	こんぶ かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ とりにく 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 でんぶん ごま くらざとう	しょうが にんじん うめほし きりぼしだいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ	
26 水	コッペパン おしむぎいりスープ しろみぎかなのラビゴットソース ペンネミートソース	○	とりにく とりがら ほき ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	パン おしむぎ じゃがいも あぶら こめ さとう オーブあぶら でんぶん パスタ こむぎこ	にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく たまねぎ あかピーマン ズッキーニ レモン マッシュルーム トマト ピューレ	
27 木	ごはん きゅうりのかわりづけ すましじる むさしのやさいとりさんのであい	○	わかめ かつおぶし こんぶ とりにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	きゅうり しょうが かんぴょう ながねぎ にんじん えのきたけ にんにく だいこん こまつな	
28 金	ガバオライス [ごはん・ガバオのぐ・いりたまご] トムカーガイ すいか	○	とりにく だいたい たまご みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ねりごま	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく バジル もやし マッシュルーム たけのこ こまつな しょうが ミトマト すいか	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

平均栄養価 中学生 エネルギー 614kcal ・たんぱく質 28.1g ・脂質 21.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります