



6月予定献立表



《今月のめあて》

手をきれいに洗おう

令和8年度 6月

給食回数

22 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)	
1	月	きびご飯 卵野菜スープ ヤンニョムチキン 切干大根のナムル	○	卵 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 わかめ 桜エビ ハム 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 長ねぎ にんにく 切り干し大根 きゅうり ホールコーン	1日(月) ヤンニョムチキン 鶏のから揚げに、にんにく、長ねぎの入ったケチャップ風味の甘辛ダレをかけたものです。「ヤンニョム」とは、韓国語で合わせ調味料の意味です。
2	火	ガーリックバターフランス 豚肉のトマトスープ煮 金時豆の彩り温サラダ	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 金時豆 ハム 牛乳	パン バター オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく パセリ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ トマトピューレ トマトジュース れんこん 小松菜 ホールコーン レモン	
3	水	トマトスープパゲッティ(麺・スープ) チーズオムレツ チューブケチャップ 和風ピクルス	○	レバーソーセージ ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 卵 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 ホールトマト 枝豆 クリームコーン キャベツ 大根	
4	木	ご飯 あんだんすー 味噌汁 鯉のコロコロ揚げ ゆば入温やさい	○	豚肉 大豆 味噌 きな粉 わかめ 油揚げ かつお節 昆布 かつお 湯葉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉	大根 にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜	4日(木) あんだんすー 沖縄料理です。「あんだ」は「油」、「んすー」は「みそ」を表す沖縄の言葉です。甘めのみそと具材を合わせて作ります。ご飯にのせて食べましょう。
5	金	まぜまぜちらし寿司(酢めし・具) 清汁 いかの七味焼き すいか	○	油揚げ 高野豆腐 ひじき かつお節 昆布 豆腐 わかめ いか 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま	かんぴょう 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん 枝豆 長ねぎ たけのこ すいか	
8	月	二色丼(味付きご飯・具・炒り卵) 味噌汁 ししゃもの南蛮漬	○	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉	生姜 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 赤ピーマン	
9	火	セルフサンド (コッパン・コリコリミート) 春雨のスープ 青のりビーンズポテト	○	豚肉 味噌 チーズ 豆腐 ほたて貝柱 豚ガラ 鶏ガラ 大豆 青のり 牛乳	パン 油 バター 春雨 でん粉 じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ えのきたけ	
10	水	担々豆乳つけめん(麺・つけ汁) がんもどきと玉こんにゃくの煮物 メロン	○	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ 豚ガラ がんもどき かつお節 昆布 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油 ごま 練りごま こんにゃく	長ねぎ もやし にんじん いら 生姜 にんにく メロン	
11	木	梅干しとじゃこのごはん 味噌汁 鶏のあまから焼き ひじきと大豆の煮付け	み	昆布 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 鶏肉 ひじき 大豆	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	梅干し 生姜 切り干し大根 小松菜 にんじん みかんジュース	6月11日は「入梅」です。 梅の季節でもあるので、「梅干しとじゃこのごはん」が登場します。梅はクエン酸を含み、疲れを取ってくれる働きをしてくれます。
12	金	ボークビーンズライス(麦ご飯・具) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	大豆 豚肉 金時豆 海藻ミックス 牛乳	米 押し麦 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 ホールトマト トマトピューレ キャベツ ホールコーン さやいんげん	
15	月	ベジタブルピラフ 冬瓜のトマトスープ あじフライ 中濃ソース	○	ベーコン えび 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ あじ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん ピーマン 玉ねぎ ホールコーン 冬瓜 キャベツ 小松菜 セロリ にんにく トマト トマトジュース	
16	火	セルフサンド (コッパン・ツナポテトサラダ) 豆と押麦のスープ 鶏のマーマレード焼き	○	ツナ ハム 白いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	パン じゃが芋 油 マヨネーズ 押し麦 マーマレード	にんじん ホールコーン 玉ねぎ 小松菜 セロリ にんにく	15日(月)30日(火) 今が旬の冬瓜を使います!! 冬の瓜と書いて「とうがん」と読みますが、冬が旬ではありません。皮が厚く「冬まで日持ちする」と言われ、この名前がついたそうです。
17	水	吉田うどん (うどん・茹で野菜・具・かけ汁) ちくわの磯辺揚げ メロン	○	油揚げ 豚肉 かつお節 ちくわ 青のり 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま 小麦粉	もやし キャベツ にんじん 生姜 長ねぎ メロン	
18	木	桜えびご飯 沢煮焼 豆腐のつくね焼き キャベツのごま酢煮	○	桜エビ 豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 パン粉 砂糖 ごま	枝豆 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 生姜 キャベツ もやし	
19	金	豚キムチ丼(きびご飯・具) 春雨ソテー ミックスフルーツ	○	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	いら 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ たけのこ 長ねぎ きくらげ 生姜 キャベツ もやし 小松菜 ミックスフルーツ	
22	月	鶏めし 味噌汁 鮭の塩焼 打ち豆入り野菜の炒め物	○	鶏肉 わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 豚肉 打ち豆 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 ごま油 でん粉	ごぼう にんじん 生姜 えのきたけ 玉ねぎ ホールコーン もやし キャベツ 小松菜	
23	火	ピザホットサンド 夏野菜のチキンポトフ ズッキーニのソテー	○	ベーコン チーズ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	パン じゃが芋 油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ かぼちゃ さやいんげん セロリ にんにく ズッキーニ 黄ピーマン	
24	水	ぶっかけ沖繩そば(麺・具・かけ汁) ゴーヤチャンプルー 枝豆の塩ゆで	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ かつお節 かまぼこ 卵 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 生姜 こねぎにがうり にんじん 枝豆	24日(水)枝豆の塩ゆで 武蔵野市で育った、収穫したての枝豆を調理場で塩ゆでします。
25	木	タコライス (きびご飯・具・ポイルキャベツ) コンソメ風スープ ベイクドチーズケーキ	○	豚肉 大豆 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ クリームチーズ 卵 生クリーム ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ しめじ セロリ	
26	金	セロリチャーハン モロヘイヤのスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 豆腐 豚ガラ 鶏ガラ たら 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	生姜 セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ トマト モロヘイヤ 小松菜 にんじん 枝豆	29日(月) 夏野菜カレーライス 市内産の夏野菜をたっぷり使用したカレーライスです。先週から、市内5施設の学校給食調理施設で共通献立になっているメニューです。
29	月	夏野菜カレーライス (麦ご飯・カレールー) ポイル野菜 中華ドレッシング すいか	○	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 押し麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにゃく ドレッシング	さやいんげん なす ズッキーニ トマト 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 すいか	
30	火	食パン 手作りトマトジャム 冬瓜のスープ 黒はんぺんのフライ 中濃ソース ウインナーとポテトソテー	○	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 黒はんぺん レバーソーセージ 牛乳	パン 砂糖 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	トマト レモン 冬瓜 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 生姜 玉ねぎ パセリ にんにく	



牛乳らん ○…牛乳 み…みかんジュース

※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 801kcal たんぱく質 36.1g 脂質 29.3g