

よていこんだてひょう

令和6年6月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	さいろのしょくひん ねつやちからのもになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
3月	ターメリックライス ぎゅうにゅう	ポークビーンズ もやしソテー かんきつ(うわゴールド)		ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・だいず	こめ・オリーブゆ・あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ	かんきつ(うわゴールド)・にんじん・とうもろこし・もやし・にら・にんにく・しょうが・たまねぎ・トマト	こんげつ こんだて 今月の献立より
4火	しろごはん ぎゅうにゅう	ホキのかんきつソースがけ マーミナーチャンプルー もすくスープ	沖縄県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・ホキ・ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし・もすく・とうふ・かまぼこ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま	レモン・ゆず・もやし・にんじん・あかピーマン・ながねぎ	3日(月)&19日(水) 旬のくだもの 新調理場への移行に伴い、6月から生のくだもの提供を再開します。「宇和ゴールド」は、愛媛県宇和市で栽培されている柑橘の品種のことです。鮮やかな黄色と、さっぱりとした甘味と酸味が特徴です。
5水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	やきウインナー ラタトゥイユ チキンヌードルスープ	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・ウインナー・ベーコン・とりにく	パン・あぶら・さとう・オリーブゆ・マカロニ	にんにく・にんじん・たまねぎ・なす・ズッキーニ・きピーマン・トマト・キャベツ	
6木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのごまこめあげ ぶたにくとやさいのしょうがいため かきたまじる	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・とうふ・たまご	こめ・でんぶん・こめこ・いりごま・あぶら・こんにゃく・さとう・ごまあぶら	あかじそ・たまねぎ・もやし・にんじん・にら・にんにく・しょうが・こまつな	
7金	しろごはん ぎゅうにゅう	あじのレモンしょうゆがけ パンパンジーソテー カムジャタン	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・ねりごま・こんにゃく・じゃがいも・ごまあぶら	レモン・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ながねぎ	6日(木)~10日 かみかみ献立
10月	しろごはん ぎゅうにゅう	いかのさらさあげ ひじきとツナのそぼろに とりごぼろじる	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・いか・ひじき・ツナ・とりにく・あぶらあげ・みそ・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく	しょうが・にんにく・たまねぎ・さやいんげん・ごぼう・にんじん・こまつな	6月の「歯と口の衛生週間」に合わせて、給食はかみかみ献立としました。肉や魚を香ばしく揚げたり、根菜や野菜をたっぷり使ったりすることで、よくかんで食べることを促します。
11火	しろごはん ぎゅうにゅう	さわらのうめみそがけ きんぴらごぼろ さわにわん	入梅献立	ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ちくわ・ぶたにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら・こんにゃく	うめ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しいたけ・だいこん・えのきたけ・こまつな	
12水	しろごはん ぎゅうにゅう	ガルバンソカレー(乳なし) こんにゃくいりサラダ ミックスフルーツ(みかん&りんご)	入梅献立	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひよこめ	こめ・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・こむぎこ	にんじん・だいこん・キャベツ・しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・えだまめ・トマト・みかん・りんご	11日(火) 入梅の献立
13木	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのわふうあんかけ じゃがいものそぼろに だいこんのみそじる		わかめ・ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・だいこん・ながねぎ	ちょうど梅の実が熟し始める頃を「入梅」といい、暦の上での梅雨入りを指します。梅味噌や、旬の新ごぼろを組み合わせた献立としました。 ※2024年の暦上の入梅は、「6月10日」です。
14金	スパゲティ ぎゅうにゅう	なすとベーコンのトマトソース さけのハーブやき フレンチサラダ		ぎゅうにゅう・さけ・ベーコン・レンズまめ	スパゲティ・あぶら・オリーブゆ・さとう・こむぎこ	にんにく・にんじん・とうもろこし・もやし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム・なす・トマト	
17月	しろごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ たまごなしにんじんしりしり イナムドゥチ	沖縄県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ぶたにく・とうふ・かまぼこ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・ごまあぶら・こんにゃく	しょうが・にんにく・にんじん・えのきたけ・にら・しいたけ・ながねぎ	
18火	しろごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに さんしょうポテト にらとぶたにくのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・じゃがいも・あぶら・さといも・こんにゃく・さとう	ごぼう・にんじん・たけのこ・さやいんげん・たまねぎ・もやし・にら	こんげつ ちいき しょうがい 今月の地域の紹介 おきなわけん 沖縄県
19水	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー キャベツのソテー こだますいか	<旬の食材> 小玉すいか	ぎゅうにゅう・ハム・とりにく	パン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・なまクリーム	すいか・とうもろこし・もやし・キャベツ・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	4日(火)&17日(月)
20木	しろごはん ぎゅうにゅう	さばのみそだれがけ ぶたにくときまめのにこみのっぺいじる		ぎゅうにゅう・さば・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・きんときまめ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・じゃがいも・こんにゃく・さといも	しょうが・にんじん・ながねぎ・だいこん	沖縄料理の「マーミナーチャンプルー」や「イナムドゥチ」、「にんじんしりしり」を作ります。よく聞く「チャンプルー」とは「混ぜる」という意味で、「ゴーヤチャンプルー」、「フーチャンプルー」等様々な炒め物があります。
21金	しろごはん ぎゅうにゅう	かいせんいりちゅうかあんかけ スパイシーポップビーンズ はるさめソテー		ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・いか・えび・ほたて・なまあげ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・オイスターソース	にんじん・もやし・ピーマン・しょうが・にんにく・キャベツ・たけのこ・たまねぎ・しいたけ・にら	
24月	しろごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ いもち わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ・わかめ	こめ・じゃがいも・でんぶん・さとう・あぶら・ごまあぶら・いりごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・にんじん・もやし・しいたけ・えのきたけ・ながねぎ	
25火	とうにゅうコッペパン ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソースがけ ツナポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ぶたにく・だいず・きんときまめ・しろいんげんまめ	パン・あぶら・はちみつ・さとう・でんぶん・じゃがいも・マカロニ	しょうが・にんにく・りんご・たまねぎ・セロリー・にんじん・キャベツ・トマト・えだまめ	
26水	しろごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき なまあげときくらげのちゅうかいため とうがんのスープ	<旬の食材> とうがん	ぎゅうにゅう・いわし・ぶたにく・なまあげ・とりにく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・オイスターソース・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たけのこ・きくらげ・もやし・こまつな・にんじん・しいたけ・とうがん・ながねぎ	
27木	しろごはん ぎゅうにゅう	はるまき なつやさいのみそいため とうふのすましじる	<旬の食材> なす	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とうふ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・オイスターソース・はるまきのかわ・ふ	キャベツ・たけのこ・ながねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・ピーマン・あかピーマン・さやいんげん・えのきたけ	今月のあきしまのやさいは、 こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ です。 *太字表記
28金	しろごはん ぎゅうにゅう	きびなごのあまからあげ にくじゃが わかめのみそじる		ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・しらたき・じゃがいも	ながねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・だいこん	 わたしが作りました
材料等の都合により献立を変更する場合があります。予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価(基準値)	エネルギー(kcal) 602 (650)	たんぱく質(g) 25.7 (21.1~32.5)	