



6月分予定献立表（小学校）

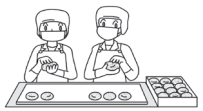


令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きのこのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メ	モ
2・月	○	セルフチリビーンズサンド アスパラいりクリームシチュー れいとうみかん	ぎゅうにゅう, だいず ぶたにく, とりにく なまクリーム, チーズ	パン, あぶら こむぎこ, じゃがいも バター	しょうが, にんにく たまねぎ, トマト, にんじん キャベツ, グリーンアスパラ みかん	623 26.8	 こんげつ こんだて 今月の献立より は ぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなんで、6月5日はカミカミ献立です。ごぼうを使った混ぜご飯、シヤモ、茎わかめが入ったサ ラダなど、噛み応えのあるメニューです。よく噛んで食べましょう。	
3・火	○	ごはん わかたまじる さばのカレーふうみやき かぶのおひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう とりにく, たまご わかめ, サバ(さかな)	こめ, でんぷん さんおんとう, あぶら	たまねぎ, しいたけ しょうが にんにく, はくさい, かぶ こまつな	586 27.2		
4・水	○	シーホーどうふどん やさいとじゃがいものちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく, とうふ ベーコン	こめ, あぶら でんぷん, さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが, にんにく, トマト しいたけ, たけのこ たまねぎ, にんじん ながねぎ, にら あおピーマン, もやし, しめじ	641 27.3	 か にち 10日～12日 モリモリウィーク 残食ゼロを目指して、苦手なものにも一口はチャレ ンジしてみましょう。残食量が少なかった学校の上 位3校は、9月の献立表で発表します！	
5・木	○	とりごぼうごはん きりぼしだいこんのみそしる シヤモのせんちゃあげ(1・2・2) カミカミサラダ(ソイドレ)	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ シヤモ(さかな) くきわかめ, だいず	こめ, あぶら, さとう こむぎこ	にんじん, ごぼう, こねぎ きりぼしだいこん, しめじ ながねぎ, ほうれんそう たべるおちゃ, キャベツ	690 30.1	にち にゅうばい 11日 入梅 梅雨の季節に入ることを、「入梅」といいます。 給食では、この時期にとれるおいしいいわしを かば焼きにします。ご飯にはかりかり梅を混ぜて、 さっぱり食べられるようにしました。 	
6・金	○	ジャンバラヤ やさいスープ ジャーマンポテト アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく, ウィンナー ベーコン, アイス	こめ, あぶら じゃがいも オリーブオイル	にんにく, たまねぎ にんじん, あおピーマン セロリー, キャベツ ほうれんそう, パセリ	643 22.2	か げし ほんらい にち 20日 夏至(本来は21日) 「夏至」は、一年で一番昼の時間が長い日です。夏至の時期に関 西では、田植えが終わった稲がたこの足のようになりしっかりと根を張 るように願ったことを食べる習慣があります。給食ではこの日にた こ飯を作ります。	
9・月	○	おろしごたどん にらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく, たまご	こめ, あぶら さんおんとう しらたき	だいこん, にんにく しょうが, たまねぎ ながねぎ, にら	579 25.5		
10・火	○	スパゲティベスカトーレ ツナとこまつなのソーテ メロン	ぎゅうにゅう ベーコン, えび, いか チーズ, ツナ	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ, あぶら さんおんとう	しょうが, にんにく たまねぎ, にんじん, パセリ セロリー, トマト, こまつな あかピーマン, メロン	598 26.9	あじ 味めぐりツアー か ほん りょうり おきなわけん 24日 日本の料理「沖縄県」 6月23日は、沖縄慰霊の日です。給食では、郷土料理のタコライ スを作ります。ご飯にお肉と野菜をのせて食べてください。	
11・水	○	カリカリうめごはん ぐだくさんみそしる いわしのかばやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ イワシ(さかな)	こめ, じゃがいも でんぷん, あぶら さとう, ごま	うめ, たまねぎ, にんじん だいこん , ごぼう, しめじ ながねぎ, こまつな	660 24.8	きゅうしょく てづく こんだて 給食センター手作り献立 やく 2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 あいじょう 愛情たっぷりの手作り献立を あじ 味わってください！ 	
12・木	○	ビビンバどん わかめととうふのスープ だいこんサラダ（しおちゅうかドレ）	ぎゅうにゅう ぶたにく, たまご とうふ, わかめ	こめ, ごまあぶら さとう, でんぷん	にんにく, ぜんまい だいずもやし, ほうれんそう にんじん, えのきたけ ながねぎ, だいこん きゅうり	593 27.2	にち てづく 26日 手作りコロッケ	
13・金	○	ごはん こんぶとじゃこのふりかけ キャベツとあぶらあげのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし, こんぶ あぶらあげ, ぶたにく	こめ, ごま, さとう あぶら, じゃがいも こんにゃく	たまねぎ, だいこん えのきたけ, キャベツ こまつな , にんじん いんげん	589 25.1	きせつ しょくざい つか こんだて 季節の食材を使った献立 2日 アスパラ入りクリームシチュー 10日 メロン 11日 いわしのかば焼き 18日 鮭と枝豆のごはん 23日 アジのトマトチーズパン粉焼き 24日 もずくとオクラのスープ 27日 すいか  	
16・月	○	キムチチャーハン ワンタンスープ いかのこうみやき	ぎゅうにゅう ぶたにく, いか	むぎ, こめ, あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう, ごま	はくさいキムチ, ながねぎ にんじん, たけのこ はくさい, しょうが にんにく	610 30.5	ラッキーにんじん♥ (ワンタンスープ)	



6月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きのこのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
17・火	○	ポークストロガノフ あおなのガーリックソテー さわやかゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ベーコン	こめ、あぶら、バター こむぎこ オリーブオイル	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん こまつな、コーン、エリンギ パイン、おうとう	706 22.7	6月の給食目標 よくかんで食べよう！ かむってすごい！	
18・水	○	さけとえだまめのごはん みそけんちんじる あつやきたまごのそぼろあん	ぎゅうにゅう サケ(さかな) とりにく、とうふ たまご	こめ、あぶら、ごま さといも、こんにやく さとう、でんぶん	えだまめ、しめじ、ごぼう にんじん、しいたけ ながねぎ、ほうれんそう	617 31.7		
19・木	○	きなこあげパン マカロニのクリームに グリーンサラダ（ぐだくさんたまねぎドレ）	ぎゅうにゅう、きなこ とりにく、チーズ なまクリーム	パン、あぶら、さとう マカロニ、こむぎこ バター	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり グリーンアスパラ	588 22.1		
20・金	○	たこめし ごもくじる なまあげのみそに	ぎゅうにゅう、たこ あぶらあげ、とりにく なまあげ、ぶたにく	こめ、もちごめ さとう、ごまあぶら あぶら、こんにやく	にんじん、ごぼう、にんにく しょうが、だいこん しいたけ、ながねぎ こまつな、たけのこ	591 28.6		
23・月	○	ツナピラフ ABCスープ アジのトマトチーズパンこやき	ぎゅうにゅう、ツナ とりにく アジ(さかな)、チーズ	こめ、あぶら マカロニ オリーブオイル パンこ	にんじん、たまねぎ、コーン あおピーマン、セロリ キャベツ、にんにく、パセリ	636 31.5		
24・火	○	タコライス もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず チーズ、とりにく もずく	こめ、あぶら さんおんとう	たまねぎ、にんにく しょうが、レタス、きゅうり キャベツ、にんじん はくさい、えのきたけ オクラ、ながねぎ	587 27.1		
25・水	○	みそラーメン ゆでたまごのあまからに かいそうサラダ（ちゅうかドレ）	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、わかめ くきわかめ、あかとさかのり しろとさかのり こんぶ、いとかんてん	ちゅうかめん ごまあぶら、ごま さんおんとう	もやし、ながねぎ、たけのこ コーン、にんじん、にら しょうが、にんにく だいこん、きゅうり	586 27.1		
26・木	にゅうさん いんりんきん ようさん	ごはん とうがんのすましじる てづくりコロケ こまつなのわふうサラダ（げんえんわふうドレ）	てづく、こんだて 手作り献立	ジョア プレーン とりにく、とうふ ぶたにく	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ パンこ	637 25.4		
27・金	○	キーマカレーライス あおなとウィンナーのソテー すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ウィンナー	こめ、あぶら こむぎこ	たまねぎ、にんじん あおピーマン、しょうが にんにく、きパプリカ こまつな、キャベツ、すいか	678 23.5		
30・月	○	ごはん いなかじる さわらのうめふうみやき やさいのごまふうみ	ぎゅうにゅう なまあげ サワラ(さかな)	こめ、さといも こんにやく、さとう あぶら、ごまあぶら ごま	ごぼう、だいこん、にんじん こまつな、ながねぎ しょうが、うめ、もやし キャベツ、にら	608 26.4		

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。



クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます♪



今月の栄養

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
621	26.7

6月の給食目標

よくかんで食べよう！

かむってすごい！

歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

スラスラ

消化を助ける

虫歯予防

ほかにいいことがいっぱい

地元のアイスが給食に登場

手づくりアイス工房ヴェルデのアイスクリームが
給食に登場します！市内のモトキ牧場の牛乳で作
られた、100%武蔵村山市産のアイスです。おい
しいアイスをお楽しみに！

