



6月分予定献立表 (小学校)



令和8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 (きいろのしょくひん)	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
1・月	○	シーホーどうふどん わかめとツナのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ツナ、わかめ	こめ、こめあぶら じょうはくとう でんぷん、こめあぶら さんおんとう	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、もやし コーン	608 27.6	 <p>こんげつ こんだて 今月の献立より</p> <p>か こんだて 4日 カミカミ献立</p> <p>6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。いつもより、よくかむことを意識してもらうために、4日はシシャモやごま、するめいかなどのかみ応えのある食材をたくさん取り入れたカミカミ献立になっています!</p>	
2・火	○	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) ぶたにく あつやきたまご とりにく	こめ、こめあぶら ごま、さといも こんにやく じょうはくとう でんぷん	しめじ、えだまめ、ごぼう にんじん、しいたけ だいこん、ながねぎ ほうれんそう	590 31.3		
3・水	○	スパゲティミートソース キャベツとエリンギのソテー メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ベーコン	スパゲティ こめあぶら じょうはくとう こむぎこ	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ にんじん、パセリ、エリンギ コーン、キャベツ、メロン	666 27.9		
4・木	○	ごはん ごもくじる ししゃものごまやき(1・2・2) するめいかのカミカミあえ(げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう とりにく シシャモ(さかな) するめいか	こめ、こめあぶら こんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが、ごぼう、にんじん れんこん、だいこん しいたけ、ながねぎ ほうれんそう、きゅうり キャベツ	587 25.3	<p>カミカミ^{こんだて}献立</p>	
5・金	○	にくみそキャベツどん にびたし れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ あぶらあげ	こめ、こめあぶら さんおんとう でんぷん じょうはくとう	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん キャベツ、あおピーマン しめじ、はくさい、こまつな みかん	677 27.2	<p>にち きょうどりよりり ながさきけん 15日 郷土料理「長崎県」</p> <p>「ちゃんぽん」は、長崎と深い関わりがあった中国の影響を受けて生み出された長崎の名物料理です。「浦上そぼろ」の「そぼろ」は、長崎の方言で「粗いせん切り」を意味し、細切りにした豚肉や野菜を甘辛く炒め煮にした料理です。</p>	
8・月	○	じゃこチャーハン ちゅうかふうコーンスープ チャプチェ	ぎゅうにゅう やきぶた ちりめんじゃこ とりにく、たまご ぶたにく	こめ、むぎ こめあぶら、ごま ごまあぶら、でんぷん りよくとうはるさめ さんおんとう	にんじん、ながねぎ あおピーマン、たまねぎ コーン、クリームコーン ほうれんそう、にんにく しょうが、たけのこ、にら	587 25.9		
9・火	○	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、こめあぶら じょうはくとう マカロニ、こむぎこ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ いんげん、キャベツ ほうれんそう、きゅうり	615 24.6		
10・水	○	カリカリうめごはん ごじる いわしのたつたあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とうふ、だいず イワシ(さかな)	こめ、こめあぶら でんぷん	うめ、にんじん、だいこん ながねぎ、しょうが	670 29.7	<p>ぎょうじしよく 行事食 「入梅」</p>	
11・木	○	キーマカレーライス こまつなとツナのソテー あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ツナ	こめ、こめあぶら こむぎこ ぶどうゼリー サイダーゼリー りんごゼリー	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん あおピーマン、こまつな あかパプリカ	714 23.8	<p>にち しょくいく ひ 19日 食育の日</p> <p>6月は「食育月間」、6月19日は「食育の日」です。この日は、東京都産の食材をたくさん使用した献立になっています。</p>	
12・金	○	おろしぶたどん にらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご	こめ、むぎ こめあぶら、しらたき さんおんとう	しょうが、たまねぎ だいこん、ながねぎ にんにく、たけのこ、もやし にら	602 26.2	<p>か せかい りよりり 24日 世界の料理「メキシコ」</p> <p>今月もサッカーワールドカップが開催されている国の料理を取り入れました。今月は「メキシコ」です!メキシコ料理に欠かせない、とうもろこし、豆、唐辛子をたくさん使って、給食風にアレンジしたメキシコ料理を作ります。</p>	
15・月	○	ながさきちゃんぽん じゃがいものごまみそがらめ うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、えび かまぼこ、さつまあげ	ちゃんぽんめん こめあぶら、じゃがいも さんおんとう、はちみつ ごま、こんにやく	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ キャベツ、ごぼう、もやし あおピーマン	648 30.7	<p>てづく こんだて 手作り献立</p> <p>やく 2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。愛情たっぷりの手作り献立を味わってください!</p> <p>にち てづく 17日 手作りシユマイ</p> 	

モリモリウィーク



6月分予定献立表 (小学校)



令和8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 (きいろのしょくひん)	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
16・火	○	パプリカライスクリームソース ミックスビーンズサラダ(イタリアンドレ) すいか	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、なまクリーム だいず、きんときまめ いんげんまめ あおだいず、ハム	こめ、こめあぶら こむぎこ	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ エリンギ、マッシュルーム コーン、パセリ、キャベツ すいか	714 25.5	<p>6月の給食目標</p> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>よくかんで食べることは、体により動きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、自分でできることを実践しましょう!</p> <p>よくかむことの効果</p> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> <p>よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> <p>かむことによって出てきた液の働きで、むし歯を予防します。</p>	
17・水	○	ごはん キムチはるさめスープ てづくりシウマイ かいそうサラダ(しおちゅうかドル)	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく かいそうミックス	こめ、こめあぶら りよくとうはるさめ ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぷん	にんにく、しょうが にんじん、はくさい はくさいキムチ、ながねぎ にら、たまねぎ、たけのこ だいこん、コーン	593 22.9		
18・木	○	たこめし よしのじる 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 かざりかまぼこ なまあげ、ぶたにく	こめ、こめあぶら さんおんとう こめこめん、でんぷん じょうはくとう	しょうが、にんじん ほんのうねぎ、ながねぎ ほうれんそう、にんにく たけのこ	591 29.6		
19・金	○	ごはん とうきょうみそのみそしる きすのさやまちゃあげ ごぼうのあえもの(かおりごまドル)	ぎゅうにゅう、あぶら あげキス(さかな)、ひじき	こめ、こむぎこ こめあぶら	たまねぎ、だいこん ながねぎ、こまつな たべるおちゃ、ごぼう にんじん、えだまめ	626 24.6		
22・月	○	まぜまぜビビンバ わかめととうふのスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご とうふ、わかめ	こめ、むぎ、こめあぶら さんおんとう ごまあぶら、ごま でんぷん あんじんと豆腐	しょうが、にんにく ぜんまい、にんじん こまつな、えのきだけ ながねぎ、おとうろ	598 21.9		
23・火	○	ごはん のりのつくだに いかだんごとやさいのすましじる ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう、のり とうふ、いかだんご ぶたにく	こめ、じょうはくとう こめあぶら じゃがいも、しらたき さんおんとう	にんじん、ながねぎ こまつな、たまねぎ いんげん	595 31.8		
24・水	○	メキシカンライス ポソレ アジフライサルサソース	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく アジ(さかな)	こめ、むぎ、こめあぶら とうにゅうバター こむぎこ、パンこ オリーブゆ じょうはくとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム あおピーマン、にんにく セロリー、コーン、レタス レモン、トマト	609 28.4		
25・木	○	ごはん とうがんじる ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ぶたにく	こめ、ごまあぶら でんぷん	しめじ、とうがん、ながねぎ いとみつば、しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ	586 29.1		
26・金	○	はちみつレモントースト カレービーンズ もやしときゅうりのサラダ(コーンクリームドル)	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	しょくパン とうにゅうバター、はちみつ グラニューとう、こめあぶら じゃがいも、こむぎこ さんおんとう	レモン、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ マッシュルーム、トマト コーン、もやし あかパプリカ、きゅうり	660 24.9		
29・月	○	ごはん いなかじる さばのねぎしおやき キャベツのおかかいため	ぎゅうにゅう なまあげ サバ(さかな) カツオぶし	こめ、こんにやく ごま、さんおんとう こめあぶら	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、こまつな しょうが、レモン もやし、キャベツ、いんげん	617 27.2		
30・火	○	コーンピラフ ABCスープ カルボナーラポテト	ぎゅうにゅう ワインナー、とりにく ベーコン なまクリーム、チーズ	こめ とうにゅうバター こめあぶら、マカロニ じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、コーン あおピーマン、セロリー キャベツ、にんにく、パセリ	619 22.9		

※ 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)
	626	26.8