



6月分予定献立表 (小学校)



令和8年度

Bブロック (二小・村小・七小・九小・雷小)

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	○	ながさきちゃんぼん 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	ちゃんぼんめん 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	<div data-bbox="1608 252 2145 379" data-label="Complex-Block"> <p>6月の給食目標</p> <h2>よくかんで食べよう!</h2> <p>よくかんで食べることは、体によい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> </div>	
17・水	○	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 でんぶん あんにんどうふ	しょうが、にんにく ぜんまい、にんじん こまつな、えのきたけ ながねぎ、パイン、みかん おとうご	598 21.9	<div data-bbox="1608 395 2145 478" data-label="Text"> <p>よくかむと脳の中 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。</p> </div> <div data-bbox="1608 486 2145 534" data-label="Text"> <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> </div>	
18・木	食育の日	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(かおりごまドレ)	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	<div data-bbox="1608 550 1870 646" data-label="Text"> <p>よくかむとだ液が出て 食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。</p> </div> <div data-bbox="1881 550 2145 646" data-label="Text"> <p>かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。</p> </div>	
19・金	○	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、でんぶん 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	<div data-bbox="1608 662 1870 742" data-label="Text"> <p>よくかむとだ液が出て 食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。</p> </div> <div data-bbox="1881 662 2145 742" data-label="Text"> <p>かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。</p> </div>	
22・月	○	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(しおちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、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 でんぶん	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	<div data-bbox="1608 758 1960 1045" data-label="Complex-Block"> <h3>かむ回数を増やすために</h3> <p>飲み物や汁物 などの水分で 流し込まない</p> <p>食材を大きく 切る</p> </div> <div data-bbox="1971 758 2145 1045" data-label="Complex-Block"> <h3>かむ力を つけよう!</h3> </div>	
23・火	○	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 オリーブ油 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	<div data-bbox="1608 1061 1780 1141" data-label="Text"> <p>よくかむことは よく味わうこと</p> </div> <div data-bbox="1780 1061 2145 1141" data-label="Complex-Block"> </div>	
24・水	○	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	<div data-bbox="1608 1157 2145 1189" data-label="Text"> <p>味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が増えるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。</p> </div>	
25・木	コーン	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(コーンクリーミードレ)	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	しよくパン 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 あかパパリカ、きゅうり	660 24.9	<div data-bbox="1608 1204 2145 1396" data-label="Complex-Block"> <h3>8日~12日 モリモリウィーク</h3> <p>残食を少しでも減らすために、苦手なものにも一口はチャレンジしたり、準備をクラスみんなで協力して行ったりするなど、自分たちでできることを考える1週間に行ってみましょう。残食量が少なかった学校上位3校は、9月の献立表で発表します!</p> </div>	
26・金	○	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 でんぶん	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	<div data-bbox="1608 1412 2145 1524" data-label="Complex-Block"> <h3>クックパッドで紹介</h3> <p>「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!</p> </div>	
29・月	○	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	<div data-bbox="1608 1540 2145 1572" data-label="Text"> <p>今月の栄養</p> </div>	
30・火	○	ごはん いななじる 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、にんにく、レモン もやし、キャベツ、いんげん	617 27.2	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)

※ 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