

6月のこんだて



令和7年度 東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

「よく噛んで食べよう！」

◎食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯予防にもつながります。



2 日 (木)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
開校記念日 	ミルクゼリー ブルーベリーソース ポテトサラダ さかなのピザやき ミルクパン ほうれんそうのスープ	【かみかみ献立】 カミカミ かきあげどん だいこんとわかめのサラダ みそしる	【奈良県の料理】 じゃがいものおかかいため れんこんつくねやき ごはん あすかじる	キャロット みかんゼリー ドライカレー ポテトとあおなスープ
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
いろどりやさいのロースト ゆでキャベツ (チキンカツサンド) チキンカツ (チキンカツサンド) ミルクパン オニオンスープ	パイナップル ゆかりあえ ごはん にくどうふ	しおにくじゃが ゆでやさい さかなのにつけ ごはん みそしる	あじさいポンチ チンジャオロース ごはん ちゅうかとうふスープ	バジルサラダ スパゲティミートソース やさいスープ
16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
オレンジ じゃがいものきんぴら とりにくのみそづけやき ごはん すましじる	いわしのかばやきどん すのもの なめこじる	【大阪府の料理】 おひたし おこのみたまごやき てづくりふりかけ ごはん みそしる	メロン おかひじきのサラダ さけのタルタルソースやき あしたばパン トマトスープ	くきわかめのいためもの キャベツのごまびたし ふたにくのあまからいため ごはん みそしる
23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
【京都府の料理】 やさいのたいたん からしあえ さかなのうめみそやき ごはん かきたまじる	こたますいか みそポテト ビビンバ わかめスープ	メロン しょうゆラーメン キャベツのラーパーツアイ	グリーンサラダ オムライス とうにゅういりコーンスープ	コールスロー パセリポテト かじきのわふうステーキ ごはん みそしる

30 日 (月)
【兵庫県の料理】 おかかあえ あげだし豆腐 たこめし みそしる

* 食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



6月は **食育月間** です！

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはんて、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

