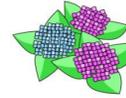




# 6月 こんだてよていひょう



今月の目標：身のまわりや手をきれいに<sup>しよくじ</sup>して食事をしよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主食	のりもの	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
2	月	キムチたまご チャーハン		ワントンスープ ポップビーンズ くだもの	こめ, さとう, ワンタンのかわ, でんぷん, あぶら, ごまあぶら	ぶたにく, たまご, ほたて, だいず, あおのり, 牛乳	キムチ, ながねぎ, もやし, しいたけ, にんじん, こまつな, みかん	609kcal 21.8g
3	火	スパゲティ ミートソース		やさいスープ りんごかん	スパゲティ, オリーブオイル, あぶら	ぶたにく, ベーコン, チーズ, 牛乳	たまねぎ, セロリー, にんにく, キャベツ, ホールコーン, にんじん, ホールトマト, りんご	615kcal 22.6g
4	水	かみかみごはん		あかうおのいちみやき くだくさんみそしる スタミナきゅうり	こめ, じゃがいも, さとう, ごま, あぶら, ごまあぶら	あかうお, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, あかみそ, わかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳	にんにく, ながねぎ, だいこん, たまねぎ, えのきたけ, きゅうり, にんじん	602kcal 28.9g
5	木	ごはん  高知県・ゆのす(柚子)		ゆのすかおるねぎしおチキン のっぺいじる じゃことやさいのおかかあえ	こめ, でんぷん, じゃがいも, こんにやく, ごまあぶら, ごま	とりにく, あぶらあげ, かつおぶしこ, ちりめんじゃこ, 牛乳	ゆず, しょうが, にんにく, ながねぎ, だいこん, しいたけ, キャベツ, もやし, にんじん	601kcal 26.5g
6	金	にしよくだん		たまねぎとじゃがいもの みそしる きゅうりたけのこの なんばんづけ	こめ, さとう, でんぷん, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら	とりにく, たまご, とうふ, あかみそ, みそ, 牛乳	しょうが, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, だいこん, きゅうり, にんじん, さやいんげん	631kcal 25.1g
9	月	ごはん 佐々木尽選手応援メニュー		マーボーどうふ (はっちょうみそいり) にらたまスープ まめこくとう	こめ, さとう, でんぷん, くろさとう, あぶら, ごまあぶら	とうふ, ぶたにく, あかみそ, はっちょうみそ, とりにく, ほたて, たまご, いりだいず, 牛乳	ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, にら	675kcal 29g
10	火	ひじきとまめのピラフ		さけのこうそうばんこやき 八王子産たまねぎのスープ やさいサラダ	こめ, さとう, パンこ, あぶら, オリーブオイル	とりにく, だいず, さけ, ひじき, 牛乳	しいたけ, たまねぎ, にんにく, キャベツ, ホールコーン, にんじん, こまつな	598kcal 28.5g
11	水	うめごはん 入梅		いかのまつかさやき ごじる かわりきんぴら	こめ, こんにやく, スパゲティ, いとこんにやく, さとう, ごま, あぶら	いか, だいず, とりにく, とうふ, あぶらあげ, みそ, あかみそ, 牛乳	うめ, だいこん, ながねぎ, ごぼう, ゆかり, にんじん, さやいんげん	613kcal 29.1g
12	木	セサミトースト		八王子産キャベツのクリームに ツナとだいこんのごまサラダ	パン, さとう, じゃがいも, ごむぎこ, バター, ごま, あぶら, ごまあぶら	とりにく, ツナ, 調理用牛乳, なまクリーム	たまねぎ, キャベツ, だいこん, きゅうり, にんじん, りんごジュース	622kcal 15.4g
13	金	ごはん		やきししゃも にくじゃが ごまあえ くだもの	こめ, じゃがいも, 糸こんにやく, さ とうあぶら, ごま	ぶたにく, ししゃも, 牛乳	たまねぎ, もやし, にんじん, さやいんげん, こまつな, みかん	610kcal 22.1g
17	火	ミルクパン		きんときまめの ポークシチュー コロコロピクルス くだもの	パン, じゃがいも, さとう, ごむぎこ, あぶら, バター, オリーブオイル	きんときまめ, ぶたにく, チーズ, 牛乳	にんにく, たまねぎ, グリーンピース, きゅうり, だいこん, にんじん, プラム	615kcal 22.1g
18	水	とりにくしょうが ごはん		あじのこうみやき とんじる にびたし	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, ごまあぶら	とりにく, あぶらあげ, あじ, ぶたにく, みそ, あかみそ, にほし, 牛乳	まいたけ, しょうが, にんにく, ながねぎ, ごぼう, だいこん, もやし, しめじ, にんじん, さやいんげん, こまつな	604kcal 27.4g
19	木	八王子産ズッキーニ のカレーライス		じゃこサラダ りんごヨーグルト	こめ, じゃがいも, ごむぎこ, さとう, あぶら, バター, ごまあぶら	とりにく, ちりめんじゃこ, 調理用ヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, にんにく, しょうが, ズッキーニ, キャベツ, りんご	664kcal 20.6g
20	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき みそしる あさづけ	こめ, さとう, あぶら	ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, あかみそ, みそ, 牛乳	たまねぎ, しょうが, だいこん, ながねぎ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, にんじん	604kcal 24.9g
23	月	むぎごはん おはし名人・あつめる		あつあげとぶたにくの みそいため かきたまじる くきわかめのしょうがいため	こめ, こめつぶむぎ, さとう, でんぷん, あぶら, ごまあぶら, ごま	なまあげ, ぶたにく, あかみそ, とりにく, たまご, とうふ, くきわかめ, 牛乳	キャベツ, たけのこ, しいたけ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, こまつな	603kcal 21.6g
24	火	ごはん おはし名人・骨をとる		さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, あぶら	さば, あぶらあげ, みそ, あかみそ, とりにく, 牛乳	だいこん, たまねぎ, ごぼう, たけのこ, しいたけ, こまつな, にんじん, さやいんげん	655kcal 24.7g
25	水	やきとりどん おはし名人・つまむ		すましじる ごもくにまめ	こめ, さとう, でんぷん, こんにやく, ごま, あぶら	とりにく, とうふ, だいず, わかめ, 牛乳	しょうが, ながねぎ, ごぼう, えのきたけ, にんじん, さやいんげん	602kcal 24.2g
26	木	あんかけやきそば おはし名人・はさむ		わかめスープ だいがくいも	ちゅうかめん, でんぷん, さつまいも, さとう, あぶら, ごまあぶら, ごま	ぶたにく, ほたて, うすらのたまご, とうふ, わかめ, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, もやし, しいたけ, えのきたけ, たけのこ, ながねぎ, ホールコーン にんじん, にら	671kcal 22.5g
27	金	ごはん おはし名人・きりさく		さわらのみそマヨやき くすきりる キャベツのしょうがふうみ	こめ, さとう, くすきり, マヨネーズ, ごま	さわら, みそ, とりにく, 牛乳	えのきたけ, ながねぎ, キャベツ, しょうが, にんじん	578kcal 24g
30	月	ごはん 下中たまねぎ		下中たまねぎのにくどうふ けんちんじる じゃことやさいのにんにくふうみ	こめ, しらたき, さとう, でんぷん, じゃがいも, こんにやく, あぶら, ごまあぶら	とうふ, ぶたにく, あぶらあげ, ちりめんじゃこ, 牛乳	しょうが, たまねぎ, だいこん, ごぼう, ながねぎ, キャベツ, もやし, にんにく, にんじん, さやえんどう, こまつな	617kcal 24g

※16日(月)は、振替休業日です。

献立内容は変更することがあります。