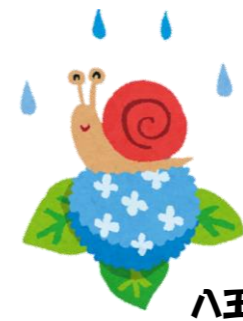




6月 こんだてよていひょう



今月の目標：身のまわりや手をきれいにし食事しよう。

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 み 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	
1	月	むぎごはん おはし名人・あつめる	牛乳	あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	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,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,きゅうり, にんじん,こまつな	603kcal 23.2g
2	火	ごはん おはし名人・骨をとる	牛乳	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,こんにゃく, 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	647kcal 24.2g
3	水	やきとりどん おはし名人・つまむ	牛乳	すましじる ごもくにまめ	こめ,さとう,でんぷん, こんにゃく,ごま,あぶら	とりにく,とうふ,だいす, わかめ,牛乳	しょうが,なごねぎ, ごぼう,えのきたけ, にんじん	621kcal 25.7g
4	木	あんかけやきそば おはし名人・はさむ	牛乳	わかめスープ のりしおポテト くだもの	ちゅうかめん,でんぷん, くしがたポテト, あぶら,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,ほたて, うずらのたまご, とりにく,とうふ,わかめ, あおのり,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, なごねぎ,ホールコーン, にんじん,にら,れいとうみかん	605kcal 24.6g
5	金	ごはん おはし名人・きりさく	牛乳	さわらのみそマヨやき くすりじる ピリカラキャベツ くだもの	こめ,さとう,くすり, マヨネーズ,ごま, ごまあぶら	さわら,みそ, とりにく,牛乳	えのきたけ,なごねぎ, キャベツ,にんじん, さくらんぼ	611kcal 24.8g
8	月	ひじきとまめのピラフ	牛乳	しろみざかなのこうそうパンこやき 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,バター, オリーブオイル	ぶたにく,だいす, メルクレーン, とりにく,ベーコン, 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	622kcal 26.4g
9	火	かみかみごはん 歯と口の健康週間	牛乳	さわらのしちみやき ぐたくさんみそしる くきわかめのしょうがいため くだもの	こめ,じゃがいも, ごま,あぶら, ごまあぶら	さわら,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, くきわかめ,牛乳	にんにく,なごねぎ,だいこん, たまねぎ,えのきたけ, しょうが,にんじん, パレンシアオレンジ	647kcal 30.9g
10	水	ごはん 野菜350	牛乳	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, こんにゃく, 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,なごねぎ,キャベツ, もやし,にんにく, にんじん,こまつな	619kcal 24.5g
11	木	メキシカンライス サッカーW杯 開催国(アメリカ・カナダ・メキシコ)	牛乳	フライドチキン クリーミーポテトスープ メープルサラダ	こめ,でんぷん,じゃがいも, さとう,メープルシロップ, あぶら,バター, オリーブオイル	ぶたにく,とりにく,ベーコン, 調理用牛乳, なまクリーム,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, しょうが,にんにく, キャベツ,にんじん,ピーマン	719kcal 26.3g
12	金	バターライス サッカーW杯 オランダ	牛乳	ポイルウィンナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	こめ,じゃがいも, こむぎこ, さとう,バター	ウィンナー,ベーコン, とりにく,たまご, 調理用牛乳,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, セロリー,にんじん,りんご	671kcal 19.6g
16	火	スパゲティミートソース	牛乳	コーンとたまごのスープ オレンジポンチ	スパゲティ,でんぷん, オリーブオイル,あぶら	ぶたにく,たまご, チーズ,牛乳	たまねぎ,セロリー, にんにく,ホールコーン, クリームコーン,にんじん, ホールトマト, みかんジュース,おうとうかん	651kcal 24.7g
17	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかふうたまごスープ だいすといりこのごまがらめ	こめ,さとう,でんぷん, グラニューとう, あぶら,ごまあぶら,ごま	とうふ,ぶたにく, あかみそ,みそ,たまご, ほたて,だいす, いりこ,牛乳	なごねぎ,しょうが,にんにく, たまねぎ,えのきたけ, ホールコーン, にんじん,にら	671kcal 30.5g
18	木	うめごはん 旬の食材(うめ) 入梅	牛乳	いかのまつかさやき こじる かわりきんぴら	こめ,こんにゃく,スパゲティ, いとこんにゃく, さとう,ごま,あぶら	いか,だいす,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ, みそ,あかみそ, とりにく,牛乳	うめぼし,ゆかりこ, だいこん,なごねぎ, ごぼう,にんじん,ピーマン	613kcal 28.8g
19	金	チュニジア風 トマトソースライス サッカーW杯 チュニジア	牛乳	ブリック まめサラダ	こめ,こめつぶむぎ, さとう,じゃがいも, ぎょうざのかわ, オリーブオイル,あぶら	ベーコン,とりにく, ツナ,うずらのたまご, ひよこまめ, チーズ,牛乳	なす,ズッキーニ,たまねぎ, マッシュルーム,にんにく, ホールトマト きゅうり,キャベツ,トマト	704kcal 25g
22	月	八王子産ズッキーニの カレーライス 八王子産(ズッキーニ)	牛乳	じゃこサラダ りんごヨーグルト	こめ,じゃがいも,こむぎこ, 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, にんじん,りんごかん	673kcal 21.1g
23	火	ミルクパン	牛乳	てづくりりんごジャム やさいとまめのポトフ ツナサラダ 旬の食材(あじ)	パン,さとう, じゃがいも,あぶら	しろいんげんまめ, とりにく,ウィンナー, ツナ,牛乳	りんご,レモン,たまねぎ, キャベツ,しょうが,にんにく, ホールコーン, にんじん,こまつな	601kcal 22.1g
24	水	とりにくしょうがごはん	牛乳	あじのこうみやき みそしる にびたし くだもの	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,あかみそ,みそ, わかめ,牛乳	まいたけ,しょうが,にんにく, なごねぎ,たまねぎ,かぶ, もやし,しめじ, にんじん,こまつな, れいとうみかん	608kcal 27.3g
25	木	ガーリックライス サッカーW杯 スウェーデン	牛乳	さけのレモンふうみ ピッツィパンナ まめのスープ	こめ,じゃがいも, オリーブオイル,バター	さけ,ウィンナー,とりにく, ベーコン,ひよこまめ,牛乳	にんにく,レモン,たまねぎ, ホールコーン,グリーンピース, セロリー,にんじん,ホールトマト	627kcal 27.9g
26	金	ごはん	牛乳	ふりかけ やきししゃも ごまあえ 姉妹都市 小田原市の 下中たまねぎ	こめ,じゃがいも, いとこんにゃく, さとう,ごま,あぶら	ぶたにく,ちりめんじゃこ, わかめ,ししゃも,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,もやし, ホールコーン,にんじん	642kcal 24.9g
29	月	ごはん 高知県・ゆず料理	牛乳	とりのゆずがらめ にらたまみそしる やさいのいろいろあえ 八王子産(キャベツ)	こめ,でんぷん, さとう,じゃがいも	とりにく,たまご, とうふ,みそ,あかみそ, かつおぶしこ,牛乳	ゆず,たまねぎ,えのきたけ, もやし,にら, こまつな,にんじん	640kcal 24.8g
30	火	サルササンド	牛乳	八王子産キャベツのクリームに ツナとだいこんのサラダ	パン,さとう,コーンスターチ, じゃがいも,こむぎこ, あぶら,バター, ごまあぶら,ごま	ウィンナー,とりにく, ベーコン,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, ホールトマト,にんじん, りんごジュース	649kcal 18.8g

※15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。