



6月 こんだてよていひょう



《こんげつ今月の給食目標きゅうしょくもくひょう》石けんをつけて てていねいに手を洗おう。

八王子市立第七小学校

		こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 (kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからに なるもの(黄)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑)	
2	月	ごはん 		あじのねぎ塩焼き とん汁 小松菜とじゃこ炒め 果物	ぶたにく あじ とうふ みそ じゃこ 牛乳	こめ あぶら こんにゃく ごま じゃがいも ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん オレンジ	608 26.9
3	火	ビビンバ 		八王子産玉ねぎのスーフ 大豆としいりこのごまがらめ	ぶたにく ベーコン しいりこ しいりだいず 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら グラニュー糖	にんじん こまつな もやし たまねぎ きりぼしだいこん	616 24.6
4	水	歯と口の健康習慣 ゆかりごはん 		いかの七味焼き いなか汁 変わりきんぴら	いか とりにく みそ あぶらあげ 牛乳	こめ じゃがいも カットスバゲティ ごま あぶら 糸こんにゃく	にんじん はくさい ごぼう こまつな しめじ ねぎ いんげん ゆかりこ	600 27.4
5	木	きなこ揚げパン 		ウインナーポトフ フルーツ缶 わかめとツナのサラダ	とりにく ウインナー きなこ ツナ わかめ 牛乳	パン ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ コーン きゅうり フルーツ缶	614 21.3
6	金	メキシカンライス 		ポテトカルボナーラ 白いんげん豆のスーフ	ぶたにく ベーコン しろいんげん豆 チーズ 生クリーム 牛乳	こめ じゃがいも あぶら オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリーンピース パセリ	619 18.8
9	月	100年フード・高知県 ごはん 		ゆのす香るねぎ塩チキン 五目煮豆 小松菜汁	とりにく だいず あぶらあげ こんぶ 牛乳	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん れんこん えのき ゆず	620 25.7
10	火	二色丼 		豆腐とじゃがいものみそ汁 野菜のおひたし	とりにく みそ とうふ たまご じゃこ わかめ 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん えのき もやし キャベツ	608 25.6
11	水	スパゲティー ミートソース 		コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ あぶら オリーブ油 ごまあぶら	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ フルーツ缶 きゅうり ホールトマト	650 24.4
12	木	キャロットライス クリームソースかけ 		ABCスーフ じゃこサラダ	とりにく じゃこ ベーコン 牛乳	こめ さとう バター こむぎこ ごまあぶら オリーブ油 あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし キャベツ グリンピース	603 19.4
13	金	ごはん 		マーボー豆腐 春雨スーフ スタミナきゅうり 果物	とうふ ぶたにく みそ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん	にんじん こまつな ねぎ にら オレンジ きゅうり たけのこ	614 21.8
16	月	キムチたまご チャーハン 		ワンドンスーフ まめ黒糖 果物	ぶたにく たまご しいりだいず 牛乳	こめ ワンドン皮 くろさとう あぶら ごまあぶら さとう	にんじん こまつな ねぎ もやし はくさい キムチ漬け みかん	600 23.2
17	火	八王子産キャベツ使用 セサミトースト 	ジョア	八王子産キャベツのクリームシチュー 大根サラダ	とりにく 生クリーム ツナ ほしほたて ジョア 牛乳	パン こむぎこ ごま さとう じゃがいも あぶら バター	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パセリ だいこん	611 20.4
18	水	とりごぼうごはん 		ししゃもの磯辺焼き すまし汁 梅おかかキャベツ 果物	とりにく ししゃも かつおこ かまぼこ あおのり あぶらあげ 牛乳	こめ さとう あぶら	にんじん こまつな ごぼう キャベツ うめぼし オレンジ	600 25.6
19	木	八王子産スッキーニの カレーライス 		きのこたまごスーフ りんご缶	とりにく たまご 牛乳	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん りんご しめじ えのき スッキーニ グリーンピース りんご缶	659 19.6
20	金	20日～26日おはし名人 やきとり丼 		かきたま汁 茎わかめの生姜炒め	とりにく とうふ のり くきわかめ 牛乳	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが	603 23.6
23	月	ごはん 		さごちの香り焼き いりとり えのきのみそ汁	さごち とりにく ちくわ みそ とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	にんじん だいこん いんげん ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ	600 27.3
24	火	あんかけ焼きそば 		コーンと卵のスーフ のり塩ポテト	ぶたにく たまご あおのり 牛乳	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい コーン もやし にら	602 22.8
25	水	ひじきごはん 		大豆の揚げ煮 果物 けんちん汁	とりにく だいず とうふ あぶらあげ ひじき あおのり 牛乳	こめ でんぶん あぶら ごま こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん だいこん いんげん たまねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	636 22.9
26	木	むぎ麦ごはん 		さばの塩焼き ビーフン炒め みそ汁	ぶたにく さば わかめ とうふ みそ 牛乳	こめ おぎ あぶら ごまあぶら ビーフン	にんじん ピーマン だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ	653 24.5
27	金	ごはん 		白身魚のみそマヨネース焼き 下中たまねぎの肉じゃが もやしの辛し和え	ぶたにく ほき みそ 牛乳	こめ あぶら こんにゃく ごま じゃがいも マヨネース	にんじん こまつな たまねぎ いんげん もやし	608 25.9
30	月	ごはん 		鮭の南蛮漬け ご汁 キャベツのきょうごあえ	ぶたにく だいず さけ とうふ みそ くきわかめ じゃこ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こんにゃく ごまあぶら じゃがいも	にんじん だいこん キャベツ ねぎ	651 30.2

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。
★ 果物は、季節の果物を使用します。

