



6月 こんだてよていひょう



《こんげつ きゅうしょくもくひょう今月の給食目標》せつ石けんをつけて て あら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)	からだのちょうしを ととのえるもの(緑)	
1	月	ミルクパン		てつく 手作りりんごジャム やさい まめ 野菜と豆のポトフ コールスロー	ウインナー しろいんげんまめ 牛乳	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ コーン たまねぎ きゅうり りんご レモン	600 20.0
2	火	はん ご飯		にく どうふ 肉豆腐 けんちん 汁 じゃこ やさい じゃこ野菜のにんにく風味	ぶたにく どうふ あぶらあげ じゃこ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ もやし ごまつな	619 24.5
3	水	3日～9日おはし名人 はん ご飯		さごちのみそマヨ焼き 果物 くずきり 汁 ピリカラ キャベツ	とりにく さごち みそ マヨネーズ 牛乳	こめ あぶら くずきり ごま さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ えのき オレンジ ねぎ	612 24.8
4	木	むぎ 麦ごはん		あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま 汁 スタミナきゅうり	ぶたにく なまあげ とりにく たまご みそ とうふ 牛乳	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん きゅうり キャベツ ごまつな たまねぎ たけのこ	617 22.7
5	金	はん ご飯		さばの塩焼き 筑前煮 こまつな 小松菜のみそ汁	さば とりにく みそ あぶらあげ 牛乳	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ごまつな たまねぎ たけのこ	656 24.7
8	月	やきと丼		すまし汁 五目煮豆	とりにく だいず とうふ わかめ 牛乳	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぶん	にんじん えのき ねぎ ごぼう	616 25.5
9	火	あんかけ焼きそば		わかめスープ のり塩ポテト 果物	ぶたにく とりにく うずらたまご あおのり わかめ とうふ 牛乳	ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら ポテト ごま	にんじん たまねぎ にら キャベツ たけのこ えのき コーン もやし みかん	601 23.4
10	水	歯と口の健康週間 かみかみごはん		しろみ 白身魚の七味焼き ぐ 具だくさんみそ汁 くま 茎わかめの生姜炒め 果物	ぶたにく ほき わかめ じゃこ あぶらあげ くまわかめ みそ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ えのき みかん	600 29.4
11	木	サッカーW杯開催国 メキシカンライス		フライドフィッシュ メープルサラダ クリーミーポテトスープ	ぶたにく ほき 生クリーム ベーコン 牛乳	こめ さとう バター メープルシロップ あぶら じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ピーマン	671 26.3
12	金	サッカーW杯オランダ バターライス		ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ベーコン ウインナー とりにく たまご 牛乳	こめ さとう バター あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ りんご レースン グリーンピース パセリ	671 19.6
15	月	とりにく しょうがごはん		あじの香味焼き みそ汁 煮びたし 果物	とりにく あじ みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん ごまつな かぶ ねぎ たまねぎ しめじ もやし まいたけ オレンジ	606 27.3
16	火	うめごはん		いかの松かさ焼き ごじる 変わりきんぴら	ぶたにく とりにく いか みそ とうふ だいず あぶらあげ 牛乳	こめ カットスパゲティ ごま 糸こんにゃく あぶら さとう	にんじん うめほし ごぼう ゆかり ねぎ ピーマン だいこん	607 28.6
17	水	ひじきと豆のピラフ		しゃけ こうそう 鮭の香草パン粉焼き はちおうじ 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	ぶたにく とりにく だいず さけ ひじき 牛乳	こめ さとう バター ばんこ あぶら じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな パセリ バジル コーン	606 28.2
18	木	はちおうじ 八王子産スッキーニの カレーライス		じゃこサラダ フルーツヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト 牛乳	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん りんご スッキーニ キャベツ フルーツ缶	670 20.8
19	金	ふう チェニジア風 トマトソースライス		フリック (チェニジア) サッカーW杯チェニジア 豆サラダ	とりにく うずらたまご じゃがいも チーズ ツナ ベーコン ひよこまめ 牛乳	こめ ぎょうざの皮 おぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ なす きゅうり スッキーニ キャベツ マッシュルーム トマト	704 25.0
22	月	スパゲティー ミートソース		コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご 牛乳	スパゲッティ あぶら オリーブ油 でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ コーン おうとう缶 ホールトマト みかんジュース	655 24.8
23	火	100年フード:高知県・ゆず料理 はん ご飯		とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 やさい 野菜のいろとりあえ	とりにく たまご とうふ みそ かつおこ 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん ゆず ごまつな にら もやし えのき たまねぎ	640 24.8
24	水	下中たまねぎ使用 はん ご飯(ふりかけ)		焼きししゃも ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	とりにく じゃこ わかめ ししゃも 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン	628 22.6
25	木	サッカーW杯スウェーデン ガーリックライス		ますのレモン風味 ピッティパンナ 豆のスープ	ベーコン ウインナー とりにく ます ひよこまめ 牛乳	こめ あぶら オリーブ油 バター じゃがいも	にんじん パセリ レモン グリーンピース たまねぎ セロリ コーン にんにく	641 27.0
26	金	はん ご飯		マーボー豆腐 豆黒糖 ちゅうか 中華風たまごスープ 果物	とうふ ぶたにく みそ たまご だいず 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん えのき ねぎ にら たまねぎ コーン みかん	671 27.8
29	月	八王子産キャベツ使用 サルササンド		はちおうじ 八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ	とりにく なまクリーム ウインナー ベーコン ツナ 牛乳	パン こむぎこ ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ホールトマト リンゴジュース	649 18.8
30	火	たまごとレタスの チャーハン		ワンタンスープ カムジャタン 果物	ぶたにく とりにく たまご ツナ 牛乳	こめ おぎ じゃがいも さとう ワンタンの皮 たまねぎ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ レタス たまねぎ もやし にら にんにく みかん	607 21.7

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。