# 6月 こんだてよていひょう

八王子市立鹿島小学校

| 日 | ようび | 献立名 主食 | のみもの | おかず | 主な材料名 からだの血や肉となる赤の食品 | 熱や力のもとになる黄色の食品 | からだの調子を整える緑の食品 | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | ひじきと豆のピラフ<br>★旬の食材「八王子産玉ねぎ」★ | MILK | 鮭の香草パン粉焼き<br>八王子産たまねぎのスープ<br>野菜サラダ | ぶたにく,だいず,ひじき,さけ,とりにく,ぎゅうにゅう | こめ,あぶら,さとう,オリーブオイル,パンこ | にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,こまつな,キャベツ,コーン | 606<br>28.4 |
| 2 | 火 | ごはん<br>★1年生そらまめのさやむき★ | MILK | 肉豆腐<br>けんちん汁<br>ゆでそらまめ | とうふ,ぶたにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう | こめ,しらたき,あぶら,さとう,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく | しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,そらまめ | 600<br>23.4 |
| 3 | 水 | ミルクパン | MILK | 手作りりんごジャム<br>野菜と豆のポトフ<br>ナッツサラダ | しろいんげんまめ,ウィンナー,ぎゅうにゅう | パン,さとう,じゃがいも,あぶら,アーモンド | りんご,レモン,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく,コーン,きゅうり | 608<br>20.1 |
| 4 | 木 | スパゲティミートソース | MILK | コーンと卵のスープ<br>オレンジポンチ | ぶたにく,たまご,ぎゅうにゅう | スパゲティ,オリーブオイル,あぶら,でんぷん | たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,トマト,コーン,おうとうかん,みかんジュース | 644<br>24.3 |
| 5 | 金 | ごはん | MILK | マーボー豆腐<br>中華風たまごスープ<br>ごまめナッツ | とうふ,ぶたにく,みそ,たまご,いりこ,ぎゅうにゅう | こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぷん,アーモンド,ごま | ながねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,コーン | 641<br>26.9 |
| 8 | 月 | メキシカンライス<br>★<br>（アメリカ・カナダ・メキシコ） | MILK | フライドチキン<br>クリーミーポテトスープ<br>メープルサラダ | ぶたにく,とりにく,ハム,なまクリーム,ぎゅうにゅう | こめ,あぶら,でんぷん,じゃがいも,さとう,メープルシロップ,オリーブオイル | たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,しょうが,にんにく,パセリ,キャベツ | 720<br>26.3 |
| 9 | 火 | かみかみごはん<br>★歯と口の健康週間献立★ | MILK | 赤魚の七味焼き<br>具だくさんみそ汁<br>くきわかめの生姜炒め<br>冷凍みかん | わかめ,じゃこ,あかうお,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,くきわかめ,ぎゅうにゅう | こめ,ごま,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら | にんにく,ながねぎ,だいこん,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しょうが,みかん | 619<br>31.0 |
| 10 | 水 | 八王子産ズッキーニのカレーライス | MILK | じゃこサラダ<br>りんごヨーグルト | とりにく,じゃこ,ヨーグルト,ぎゅうにゅう | こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,ごまあぶら | たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,ズッキーニ,りんご,キャベツ | 672<br>21.3 |
| 11 | 木 | うめごはん<br>★旬の食材「うめ」★ | MILK | いかの松かさ焼き<br>呉汁<br>変わりきんぴら | いか,だいず,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう | こめ,ごま,あぶら,こんにゃく,スパゲティ,さとう | うめ,ゆかり,にんじん,だいこん,ながねぎ,ごぼう,ピーマン | 612<br>29.0 |
| 12 | 金 | パセリライス<br>★<br>（オランダ） | MILK | ボイルウインナー<br>ヒュッツポット<br>エルテンスープ<br>アップルミニケーキ | ウインナー,ハム,とりにく,たまご,ぎゅうにゅう | こめ,オリーブオイル,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,メープルシロップ | パセリ,たまねぎ,にんじん,グリンピース,セロリ,りんご,レーズン | 676<br>19.5 |
| 16 | 火 | 麦ごはん<br>~<br>★米を「あつめる」★ | MILK | 厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>かきたま汁<br>スタミナきゅうり | なまあげ,ぶたにく,みそ,とりにく,たまご,とうふ,ぎゅうにゅう | こめ,むぎ,さとう,あぶら,ごまあぶら,でんぷん,ごま | キャベツ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にんにく,しょうが,たまねぎ,こまつな,きゅうり | 583<br>23.8 |
| 17 | 水 | ごはん<br>~<br>★魚の「骨をとる」★ | MILK | さばの塩焼き<br>小松菜のみそ汁<br>筑前煮 | さば,あぶらあげ,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう | こめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう | だいこん,たまねぎ,こまつな,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ | 652<br>24.8 |
| 18 | 木 | やきとり丼<br>~<br>★豆を「つまむ」★ | MILK | すまし汁<br>五目煮豆 | とりにく,わかめ,とうふ,こんぶ,だいず,ぎゅうにゅう | こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごま,こんにゃく | しょうが,ながねぎ,ごぼう,にんじん,えのき | 621<br>25.9 |
| 19 | 金 | あんかけやきそば<br>~<br>★めんを「はさむ」★ | MILK | わかめスープ<br>のり塩ポテト<br>冷凍みかん | ぶたにく,うずらたまご,わかめ,とりにく,とうふ,あおのり,ぎゅうにゅう | むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,でんぷん,ごま,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら,しいたけ,えのき,たけのこ,ながねぎ,コーン,みかん | 599<br>23.6 |
| 22 | 月 | ごはん<br>~<br>★魚を「さりさく」★ | MILK | さごちのみそマヨ焼き<br>くずきり汁<br>ピリカラキャベツ | さごち,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう | こめ,マヨネーズ,さとう,ごま,くずきり,ごまあぶら | にんじん,えのきたけ,ながねぎ,キャベツ | 592<br>24.5 |
| 23 | 火 | 卵とレタスのチャーハン | MILK | ワンタンスープ<br>カムジャタン<br>ニューサマーオレンジ | たまご,とりにく,ツナ,ぶたにく,ぎゅうにゅう | こめ,むぎ,さとう,あぶら,ワンタン,ごまあぶら,じゃがいも,ごま | ながねぎ,レタス,しょうが,にんじん,もやし,しいたけ,たまねぎ,にんにく,にら,ニューサマーオレンジ | 594<br>22.3 |
| 24 | 水 | とりにくじょうがごはん<br>★旬の食材「あじ」★ | MILK | あじの香味焼き<br>かぶのみそ汁<br>煮びたし | とりにく,あぶらあげ,あじ,わかめ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう | こめ,あぶら,ごまあぶら,じゃがいも,さとう | にんじん,まいたけ,しょうが,にんにく,ながねぎ,たまねぎ,かぶ,こまつな,もやし,しめじ | 581<br>27.0 |
| 25 | 木 | ガーリックライス<br>★<br>（スウェーデン） | MILK | 鮭のレモン風味<br>ピッティパンナ<br>豆のスープ | さけ,ウィンナー,とりにく,ハム,ひよこまめ,ぎゅうにゅう | こめ,オリーブオイル,あぶら,じゃがいも | にんにく,レモン,たまねぎ,コーン,にんじん,グリンピース,セロリ,トマト | 626<br>27.8 |
| 26 | 金 | ごはん<br>★旬の食材「下中玉ねぎ」★ | MILK | ふりかけ<br>焼きししゃも<br>下中たまねぎの肉じゃが<br>ごま和え | じゃこ,わかめ,ししゃも,ぶたにく,ぎゅうにゅう | こめ,アーモンド,ごま,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう | たまねぎ,にんじん,グリンピース,キャベツ,もやし,コーン | 643<br>24.5 |
| 29 | 月 | ごはん<br>★101年フード<br>ゆず料理(高知県)★ | MILK | とりのゆずがらめ<br>にらたまみそ汁<br>野菜のいろとり和え | とりにく,たまご,とうふ,みそ,かつおぶし,ぎゅうにゅう | こめ,でんぷん,あぶら,さとう,じゃがいも | ゆず,たまねぎ,にら,えのき,こまつな,もやし,にんじん | 637<br>24.8 |
| 30 | 火 | サルササンド<br>★八王子産「キャベツ」★ | ジョア | 八王子産キャベツのクリーム煮<br>ツナと大根のサラダ | ウインナー,とりにく,ハム,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ツナ,ジョア | パン,さとう,でんぷん,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,ごまあぶら,ごま | たまねぎ,トマト,にんじん,キャベツ,だいこん,きゅうり | 624<br>22.6 |

＊毎日ランチョンマットを持ってきてください。
＊献立は材料の入荷状況によって変更することがあります。
＊旬の食材や地場産の食材を沢山使用していきます。

**【おしらせ】**

6月2日（火）に1年生の「そらまめのさやむき」の食育授業があります。