

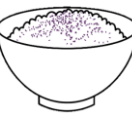
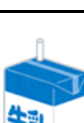


6月 こんだてよていひょう



八王子市立上柚木小学校

給食回数:20回
3・4・6年生:19回

日	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
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 冷凍みかん	とりにく,たまご,ぶたにく,だいず あおのり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,さとう ワントン,でんぱん	にんじん,キムチづけ,こまつな ながねぎ,もやし,しいたけ,みかん	604 kcal 21.4 g
3火	スパゲティミートソース 		野菜スープ オレンジポンチ	ぶたにく,チーズ,ハム,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブオイル,あぶら	たまねぎ,にんじん,セロリ にんにく,トマト,キャベツ,コーン おうとうかん,みかんジュース	628 kcal 22.9 g
4水	【歯と口の健康習慣(～10日)】 かみかみごはん 		赤魚の七味焼き 真だくさんみそ汁 スタミナきゅうり 冷凍みかん	わかめ,じゃこ,あかうお,あぶらあげ みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,じゃがいも,あぶら ごまあぶら,さとう	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 きゅうり,みかん	602 kcal 27.8 g
5木	【100年フード高知県 ゆのすの恵み料理】 ごはん 		ゆのす香る ねぎ塩チキン のっぺい汁 じゃこと野菜のおかか和え	とりにく,とりにく,あぶらあげ じゃこ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,ごま でんぱん,じゃがいも,こんにゃく	ゆず,しょうが,にんにく,ながねぎ にんじん,だいこん,しいたけ キャベツ,もやし	603 kcal 26.7 g
6金	二色丼 		たまねぎとじゃがいものみそ汁 きゅうり だいこん なんばんづ 胡瓜と大根の南蛮漬	とりにく,たまご,とうふ,みそ ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん じゃがいも,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん さやいんげん,キャベツ,えのきたけ だいこん,きゅうり	632 kcal 24.7 g
9月	【五つ星献立】 ごはん 		マーボー豆腐 にらたまスープ こざかなのごまがらめ 冷凍みかん	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 でんぱん,ごま,さとう	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが にんにく,たまねぎ,みかん	655 kcal 28.9 g
10火	ひじきと豆のピラフ 		鮭の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	とりにく,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,パセリ,こまつな キャベツ,コーン	604 kcal 28.6 g
11水	【入梅献立】 うめごはん 		いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら	いか,だいず,とりにく,とうふ あぶらあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,こんにゃく スパゲティ,こんにゃく,さとう	うめ,ゆかり,にんじん,だいこん ながねぎ,ごぼう,さやいんげん	613 kcal 28.9 g
12木	セサミトースト 		八王子産キャベツのクリーム煮 ツナとだいこんのごまサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう なまクリーム,ツナ	パン,バター,さとう,ごま,ごまあぶら じゃがいも,あぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ だいこん,きゅうり,オレンジジュース	614 kcal 17.6 g
13金	【旬の食材:アジ】 とりにくしょうがごはん 		あじの香味焼き 豚汁 煮びたし	とりにく,あぶらあげ,まあじ ぶたにく,みそ,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,しめじ さやいんげん,にんにく,ながねぎ ごぼう,だいこん,こまつな,もやし	634 kcal 29.5 g
17火	【おはし名人①】 むぎ麦ごはん 		厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 くきわかめの生姜炒め	なまあげ,ぶたにく,みそ,とりにく たまご,とうふ,くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら ごまあぶら,でんぱん,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	600 kcal 21.7 g
18水	【おはし名人②】 ごはん 		さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば,みそ,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,にんじん,たまねぎ こまつな,ごぼう,たけのこ しいたけ,さやいんげん	631 kcal 23.4 g
19木	【おはし名人③】 やきとり丼 		すまし汁 ごもくまめ 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,でんぱん ごま,こんにゃく,あぶら	しょうが,ながねぎ,ごぼう にんじん,えのき,さやいんげん	602 kcal 24.2 g
20金	【おはし名人④】 あんかけやきそば 		わかめスープ だいこん 大学芋	ぶたにく,とりにく,わかめ,とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら でんぱん,ごま,さつまいも さとう,ごま	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	642 kcal 20.9 g
23月	【おはし名人⑤】 ごはん 		さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 わふう 和風サラダ	さごち,みそ,ぶたにく,くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,さとう,ごま くずきり,あぶら,ごまあぶら	にんじん,えのきたけ,ながねぎ きゅうり,だいこん,たまねぎ	612 kcal 25.1 g
24火	ごはん 		にくどうふ 肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味	とうふ,ぶたにく,あぶらあげ じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら,さとう でんぱん,じゃがいも,こんにゃく ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう さやいんげん,だいこん,ながねぎ こまつな,キャベツ,もやし,にんにく	606 kcal 23.6 g
25水	八王子産ズッキーニのカレーライス 		3色サラダ りんごヨーグルト	とりにく,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,バター,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,コーン	658 kcal 17.8 g
26木	ごはん 		ししゃもの唐揚げ 下中たまねぎの肉じゃが ごま酢和え	ししゃも,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげん こまつな,もやし	657 kcal 22.2 g
27金	ミルクパン 		きんときまめ 金時豆のポークシチュー コロコロピクルス 冷凍みかん	きんときまめ,ぶたにく,チーズ ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃがいも,さとう こむぎこ,バター,オリーブオイル	にんにく,にんじん,たまねぎ グリーンピース,きゅうり だいこん,みかん	620 kcal 22.3 g
30月	ごはん 		しろみぎな 白身魚の香り揚げ 根菜汁	メルルーサ,とりにく,みそ ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,でんぱん こむぎこ,あぶら,じゃがいも さとう,ごま	しょうが,にんにく,だいこん ごぼう,たまねぎ,キャベツ,にんじん	601 kcal 23.6 g