



6月こんだてよていひょう



八王子市立
上柚木小学校
6月給食回数:21回

日	しよく 主食	の もの 飲み物	おかず	ちく 血や肉になるもの(赤)	なつ 熱や力の元になるもの(黄)	かた 体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱく質
1月	おはし名人「あつめる」 麦ごはん	牛乳	あつめる 厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	なまあぶたにくみそ、とりにく たまご、とうふ、けり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら でんぶ、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	617 kcal 22.7 g
2月	おはし名人「ほねをとる」 ごはん	牛乳	さばの塩焼き 小豆菜のみそ汁 筑前煮	さば、あぶらあげ、みそ、けり、とり、く ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにやく 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	656 kcal 24.7 g
3月	おはし名人「つまむ」 やきとり料	牛乳	すまし汁 五目煮	とり、く、わかめ、とうふ、こんぶ、けり だいす、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、ごま こんにやく、	しょうが、なげねぎ、ごぼう、にんじん えのき	621 kcal 25.7 g
4月	おはし名人「はさむ」 あんかけやきそば	牛乳	わかめスープ のり塩ポテ 冷凍みかん	ぶたにく、うすらたまご、わかめ、とり、く とうふ、けり、す、あおのり、ぎゅうにゅう	むし、ちゅうかめ、あぶら、ごまあぶら でんぶ、ごま、じゃがいも、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、し ら しいたけ、えのき、たけのこ、なげねぎ コーン、みかん	601 kcal 23.4 g
5月	おはし名人「きりさく」 ごはん	牛乳	きごちのみそマヨ焼き すまし汁 ピリカラキャベツ パレンシアオレンジ	さごち、みそ、とり、く、けり ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、こま、くすきり ごまあぶら	にんじん、えのき、たけのこ、なげねぎ、キャ ベツ、パレンシアオレンジ	612 kcal 24.8 g
8月	おはし名人「たまねぎ」 ひじきと豆のピラフ	牛乳	ひじき、とうふ、 豆の煮物、パン粉焼き 八王子産たまねぎのスー 野菜サラダ	ぶたにく、だいす、ひじき、さけ、とり、く、 けり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、さとう、オリーブゆ 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	606 kcal 28.2 g
9月	おはし名人「あか」 かみかみごはん	牛乳	あか、しんじゆ、 赤魚の七味焼き 真だくさんみそ汁 くわがわめの生姜炒め 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、みそ、けり、くわが 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、なげねぎ、だいこん、にんじん たまねぎ、えのき、たけのこ、なげねぎ	624 kcal 31.1 g
10月	おはし名人「さく」 ごはん	牛乳	けんちん汁 じゃこ、野菜のにんにく風味	とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、けり じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんぶ、 じゃがいも、こんにやく、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、 ごぼう、なげねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんにく	619 kcal 24.5 g
11月	サッカーW杯 開催中 メキシカンライス	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	ぶたにく、とり、く、ハム、ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、バター、でんぶ、あぶら、 じゃがいも、さとう、メープルシロップ、 オリーブゆ	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	719 kcal 26.3 g
12月	サッカーW杯 オランダ バターライス	牛乳	ホイールウィナー ピュッツポット エルチンスープ アップルミューギー	ウィナー、ハム、とり、く、けり、たま ご、ぎゅうにゅう	こめ、バター、じゃがいも、こむぎ、さ とう	パセリ、たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、セロリ、りんご、グレーズ	671 kcal 19.6 g
16月	スガッティミートソース ごはん	牛乳	コーンと豚のスープ オレンジポンチ	ぶたにく、チーズ、たまご、けり、 ぎゅうにゅう	スバゲティ、オリーブゆ、あぶら、でんぶ ん	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 トマト、コーン、コーン、おとうかん、 みかんジュース	655 kcal 24.8 g
17月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華風スープ ごまめ さくらんぼ	とうふ、ぶたにく、みそ、たまご、 けり、いりご、ぎゅうにゅう、いりだい す	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶ ん、ごま、さとう	なげねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、たまねぎ、えのき、たけのこ、 さくらんぼ	663 kcal 27.0 g
18月	うめごはん	牛乳	いかにしょうゆ焼き ごぼう汁 あわびきんぴら	いか、だいす、ぶたにく、とうふ、あぶら あげ、みそ、けり、とり、く、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、こんにやく、スバゲ ティ、こんにやく、あぶら、さとう	うめゆかり、にんじん、だいこん、なげ ねぎ、ごぼう、ピーマン	613 kcal 28.8 g
19月	サッカーW杯 チュニジア チュニジア風トマトソースライス	牛乳	ブリック(チュニジア) ひよこ豆のサラダ	ハム、とり、く、ツナ、うすらたまご、 プロセスチーズ、ひよこめ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブゆ、さとう、じゃがい も、あぶら、ぎょうざのわか、あぶら	なす、ズッキーニ、たまねぎ、マッシュ ルーム、にんにく、トマト、きゅうり、キャ ベツ	704 kcal 25.0 g
22月	八王子産ズッキーニ 八王子産ズッキーニのカレーライス	牛乳	じゃこサラダ りんごヨーグルト	とり、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、 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	670 kcal 20.8 g
23月	食パン	牛乳	手作りりんごジャム 野菜と豆のポトフ フレンチサラダ	しろいんげん、まめ、ウィナー、けり、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、じゃがいも、あぶら、	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	611 kcal 20.2 g
24月	とりにくしょうがごはん	牛乳	あじの塩焼き みそ汁(かぶ) 煮ひたし パレンシアオレンジ	とり、く、あぶらあげ、まじ、わかめ、 みそ、けり、とり、く、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、たけのこ、しょうが、にんにく、 なげねぎ、たまねぎ、かぶ、こまつな、も やし、パレンシアオレンジ	606 kcal 27.3 g
25月	サッカーW杯 スウェーデン ガーリックライス	牛乳	あじのレモン風味 ピッツァパンナ 豆のスープ	さけ、ウィナー、とり、く、ハム、 ひよこめ、けり、ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、あぶら、じゃがいも、 バター	にんにく、パセリ、レモン、たまねぎ、コー ン、にんじん、グリーンピース、セロリ、トマ ト	627 kcal 27.7 g
26月	下中たまねぎ ごはん	牛乳	ふりかけ(じゃこ) 焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが 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、ごま、あぶら、じゃがいも、こんに やく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、もやし、コーン	650 kcal 24.6 g
29月	101年フード 高知県 ゆず ごはん	牛乳	とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろどり和え	とり、く、たまご、とうふ、みそ、けり、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、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	640 kcal 24.8 g
30月	八王子産キャベツ サルササンド	牛乳	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ りんごジュース	ウィナー、とり、く、ハム、とり、く、 ぎゅうにゅう、なまクリームツナ	パン、さとう、コーンスターチ、じゃがい も、 あぶら、こむぎ、パ ター	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、 だいこん、きゅうり、りんごジュース	649 kcal 18.8 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。
※だし汁は、削り節、煮干し、こんにぶを献立によって使い分けています。
※果物は市場の出回りを見て随時提供します。