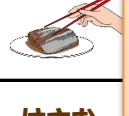
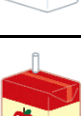
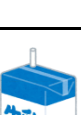
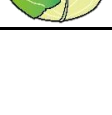
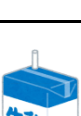
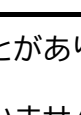


6月 献立予定表



はちおうじしりつまつえしょうがっこう
八王子市立松枝小学校

21回

ひ・ようび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも　ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしよく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだのち　にく 血や肉になる あか　しよくひん 赤の食品	ねつ　ちから 熱や力のもとになる きいろ　しよくひん 黄色の食品	からだのちようし　とどの 調子を整える みどりしよくひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
2月	ごはん		あじのねぎしおやき とんじる こまつなとじゃこいため くだもの 	あじ　ぶたにく　とうふ　みそ にぼし　ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　こんにゃく さとう　ごま　あぶら	しょうが　にんにく　ながねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな	608kcal 18.9g
3火	ごはん いつ　ぼしこんだて 五つ星献立		マーボーとうふ はるさめスープ スタミナきゅうり くだもの は　くち　けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 	とうふ　ぶたにく　けずりがし ぎゅうにゅう　みそ	こめ　さとう　でんぱん はるさめ　あぶら ごまあぶら　ごま	ながねぎ　しょうが　にんにく たけのこ　きくらげ きゅうり にんじん　にら こまつな くだもの	600kcal 27.3g
4水	ゆかりごはん		いかのしちみやき かわりきんぴら いなかじる 	いか　とりにく　あぶらあげ みそ　けずりがし ぎゅうにゅう	こめ　カットスパゲティ　さと う こんにゃく　じゃがいも あぶら　ごま　ごまあぶら	にんにく　ごぼう　はくさい しめじ　ゆかりこ にんじん　さやいんげん こまつな　ばんのうねぎ	604kcal 24.3g
5木	ビビンバ		八王子産たまねぎのスープ だいずといりこのごまがらめ 	ぶたにく　ベーコン けずりがし　だいず いりこ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごまあぶら ごま　あぶら	にんにく　しょうが　もやし きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こまつな	611kcal 26g
6金	きなこあげパン		ウインナーポトフ わかめとツナのサラダ くだもの	きなこ　とりにく　ウインナー けずりがし　ツナ　わかめ ぎゅうにゅう	コッペパン　さとう　あぶら じゃがいも　ごまあぶら　ごま	たまねぎ　キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン　にんじん さやいんげん　くだもの	621kcal 22.4g
9月	八王子産ズッキーニ 二のカレーライス		きのことたまごのスープ くだもの 	とりにく　たまご けずりがし　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　こむぎこ でんぱん　あぶら　バター	たまねぎ　ズッキーニ しょうが　きくらげ　しめじ えのきだけ　にんにく にんじん　くだもの	611kcal 26.2g
10火	キムチたまご チャーハン		ワントンスープ まめこくとう くだもの	ぶたにく　たまご けずりがし　だいず ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ワントンのかわ くろざとう　あぶら ごまあぶら	キムチ　ながねぎ　もやし はくさい　しいたけ　にんじん こまつな	603kcal 18.8g
11水	とりごぼうごはん にゅうばい 入梅		ししゃものいそべやき すましじる うめおかかキャベツ 	とりにく　あぶらあげ かまぼこ　けずりがし かつおがしこ　ししゃも あおのり　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　あぶら	ごぼう だいこん ながねぎ えのきだけ キャベツ うめぼし にんじん　さやいんげん こまつな	675kcal 27.8g
12木	ごはん ねん　こうちけん 100年フード　高知県		ゆのすかおる　ねぎしおチキン ごもくにまめ こまつなじる	とりにく　だいず　あぶらあげ けずりがし　こんぶ ぎゅうにゅう	こめ　でんぱん　こんにゃく さとう　ごまあぶら ごま　あぶら	ゆず　しょうが　にんにく ながねぎ　れんこん　だいこん たまねぎ　えのきだけ にんじん　こまつな	651kcal 24.7g
13金	にしょくどん		とうふとじゃがいものみそしる やさいのおかかあえ	とりにく　たまご　とうふ みそ　かつおがし　わかめ にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　でんぱん じゃがいも あぶら	しょうが　たまねぎ　しいたけ えのきだけ　キャベツ もやし　にんじん	604kcal 26.8g
16月	やきとりどん		かきたまじる くきわかめのしょうがいため  あつめる	とりにく　たまご　とうふ けずりがし　くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　でんぱん あぶら　ごま　ごまあぶら	しょうが　ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	607kcal 23g
17火	ごはん		さごちのかおりやき いりどり えのきのみそしる  きりさく	さごち　とりにく　ちくわ あぶらあげ　とうふ　みそ わかめ　にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　こんにゃく さとう　ごま　あぶら	にんにく　ごぼう　たけのこ だいこん　たまねぎ えのきだけ　ばんのうねぎ にんじん　さやいんげん	616kcal 28.9g
18水	あんかけやきそば		コーンとたまごのスープ のりしおポテト  はさむ	ぶたにく　たまご　けずりがし あおのり　ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　でんぱん じゃがいも　あぶら　ごまあぶ ら	たまねぎ はくさい　もやし しいたけ　コーン にんじん　にら	602kcal 22.8g
19木	かてめし		だいずのあげに けんちんじる くだもの  つまむ	とりにく　あぶらあげ　だいず とうふ　けずりがし あおのり　ぎゅうにゅう	こめ　でんぱん　さとう じゃがいも　こんにゃく あぶら　ごま	しめじ　しょうが　ごぼう ながねぎ だいこん にんじん　さやいんげん くだもの	651kcal 25.1g
20金	むぎごはん		さばのしおやき ビーフンいため みそ汁  ほねをとる	さば　ぶたにく　とうふ みそ　わかめ　にぼし ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　ビーフン あぶら　ごまあぶら	たけのこ たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ　にんじん ピーマン	652kcal 24.4g
23月	ごはん		しろみざかなのみそマヨネーズやき 下中たまねぎのにくじゃが もやしのからしあえ 	ホキ　みそ　ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　さとう こんにゃく　マヨネーズ ごま　あぶら	たまねぎ もやし　にんじん さやいんげん こまつな	619kcal 25.9g
24火	スパゲティ ミートソース やさい 野菜350		コーンサラダ みかんヨーグルト	ぶたにく　チーズ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ　さとう オリーブゆ　あぶら ごまあぶら	たまねぎ セロリー　にんにく キャベツ　きゅうり コーン もやし　にんじん　トマト	603kcal 23.2g
25水	メキシカンライス		ポテトカルボナーラ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく　ベーコン　とりにく しろいんげんまめ　けずりがし なまクリーム　ぎゅうにゅう チーズ	こめ　じゃがいも オリーブゆ　あぶら	たまねぎ コーン　グリーンピース にんにく キャベツ にんじん	646kcal 17.9g
26木	セサミトースト		八王子産キャベツのクリームシチュー だいこんサラダ りんごジュース 	とりにく　ツナ　ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン　さとう じゃがいも こむぎこ　バター　ごま あぶら　ごまあぶら	たまねぎ　キャベツ しめじ だいこん きゅうり りんごジュース　にんじん	602kcal 13.6g
27金	ごはん		メルルーサのなんばんづけ ごじる キャベツのじゃこあえ	メルルーサ　だいず　ぶたにく とうふ　みそ　けずりがし くきわかめ　ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ　でんぱん　さとう じゃがいも　こんにゃく あぶら　ごまあぶら	だいこん ながねぎ キャベツ ばんのうねぎ　にんじん	602kcal 13.6g
30月	キャロットライス クリームソースがけ		ABCスープ じゃこサラダ	とりにく　ベーコン けずりがし　ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ　こむぎこ　さとう マカロニ　オリーブゆ あぶら　バター　ごまあぶら	たまねぎ コーン　グリーンピース キャベツ もやし きゅうり にんじん	648kcal 28.3g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだものの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

*太字になっている野菜は、八王子産を使用する予定です。