



6月 こんだてよていひょう



八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力にもなるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		たんぱく質	エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
2月	とりにくしょうがごはん		あじの香味焼き 豚汁 ゆかり和え	とりにく あぶらあげ あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ゆかりこ	まいだけ しょうが にんにく ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり	595kcal	27.9g
3火	ミルクパン		とりにく唐揚げ ペペロンチーノ ミネストローネ 果物(オレンジ)	とりにく しろいんげんまめ ベーコン	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン でんぶん スパゲティ	あぶら オリーブあぶら	こまつな たかのつめ にんじん ホールトマト トマトジュース	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリー オレンジ	631kcal	29.4g
4水	口と歯の健康週間 かみかみごはん		あかうお しょうが せりふしだいこん にももの 赤魚の香味焼き 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	あかうお あぶらあげ みそ ちくわ	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	さやえんどう にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん	608kcal	28g
5木	ごはん		ゆのす香る ねぎ塩チキン 100年フード じゃこと野菜のおかか和え のっぺい汁	とりにく なまあげ かつおぶし	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	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	ゆず しょうが にんにく ながねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ もやし	606kcal	26g
6金	二色丼 とにどぼう・いいたまご		玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 甘辛ごぼう	とりにく たまご あぶらあげ こうやとうふ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん でんぶん	あぶら ごま	さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう	701kcal	26.5g
9月	マーボー丼		にらたまスープ 中華風和え物	とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご あおだいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ビーフン	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にら	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり だいこん	640kcal	24.2g
10火	大豆ピラフ		鮭の香草パン粉焼き トマトドレッシングサラダ 八王子産たまねぎのスープ	とりにく だいず さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ パンこ	あぶら オリーブあぶら	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	613kcal	27.7g
11水	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 あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも スパゲティ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	ゆかりこ にんじん こまつな さやいんげん	うめぼし だいこん ながねぎ ごぼう	599kcal	27.5g
12木	開拓丼		とまごまいカレーラーメン風スープ パインヨーグルト	ぶたにく だいず みそ	ひじき わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん むしちゅうかめん	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ えだまめ ホールコーン にんにく しょうが ながねぎ もやし パイン	644kcal	24.7g
13金	セサミトースト		八王子産キャベツのクリーム煮 大根ツナサラダ	ベーコン とりにく ほしほたてかきほし ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	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	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん りんごジュース	621kcal	15.2g
16月	麦ごはん		ポテの包み揚げ もずくスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	ぶたにく なまあげ みそ とうふ ほしほたてかきほし	もずく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ぎょうざのかわ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ だけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが はくさい	659kcal	22g
17火	ごはん		焼き魚(さば) 野菜の土佐和え 筑前煮	さば けずりぶし ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし しめじ ごぼう だけのこ ほししいたけ	633kcal	24.3g
18水	やきとじ丼		小松菜のみそ汁 五目煮豆	とりにく あぶらあげ みそ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん	しょうが ながねぎ だいこん たまねぎ ごぼう	641kcal	27g
19木	あんかけ 焼きそば		青のりフレンチポテト 玉ねぎとわかめのスープ	ぶたにく うずらのたまご とうふ	あおのり わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん フレンチポテト	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ えのきだけ ながねぎ ホールコーン	623kcal	22.3g
20金	ごはん		さごちのみそマヨ焼き 五色和え くずきりのすまし汁 果物(オレンジ)	さごち みそ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう くずきり	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ えのきだけ ながねぎ オレンジ	621kcal	25.8g
23月	マーガリンパン		じゃが芋となすのミートグラタン 野菜サラダ 黄桃缶	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	にんじん ピーマン	なす たまねぎ マッシュルーム スッキーニ キャベツ ホールコーン おうとう	619kcal	20.2g
24火	キムチチャーハン		大豆ベーコン 河村校長先生考案料 中華風たまごコーンのスープ 果物(オレンジ)	ぶたにく たまご だいず ベーコン ほしほたてかきほし	あおのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	ながねぎ しょうが はくさいキムチ はくさい ホールコーン クリームコーン きくらげ オレンジ	637kcal	23.4g
25水	八王子産スッキー ニのカレーライス		わかめサラダ 果物(小玉すいか)	ぶたにく	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん	たまねぎ スッキーニ にんにく しょうが グリーンピース りんご きゅうり キャベツ もやし ホールコーン すいか	642kcal	18.4g
26木	ごはん		焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが 野菜とかまぼこのごま和え	ぶたにく かまぼこ	ししゃも ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	621kcal	22.7g
27金	ごはん		肉豆腐 白身魚の香り揚げ ピリカラキャベツ	やきとうふ ぶたにく しろみぎかな	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ	653kcal	28.9g
30月	スパゲティ ミートソース		キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	ぶたにく ベーコン	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう コーンスターチ	オリーブあぶら あぶら	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ えのきだけ おうとう	665kcal	25.5g

【お知らせ】16日の週は「おはし名人になろう！週間」です。集める→骨をとる→つまむ→はさむ→きりさくに挑戦！ご家庭でもご協力をお願いします。