

6月 よていこんだてひょう



八王子市立元八王子小学校

日	曜日	主食	主菜・副菜など	の み もの	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとになる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギー たんぱく質
2	月	★ 旬：鰯 ★ ごはん	鰯のねぎ塩やき 小松菜とじゃこいため 豚汁		あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 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 しろごま あぶら	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん もやし にんじん こまつな	600kcal 27.4g
3	火	★ 八王子産のたまねぎ ★ ビビンバ	八王子産たまねぎのスープ 大豆といりこのごまがらめ		ぶたにく ベーコン だいず いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ にんじん こまつな	600kcal 21.1g
4	水	★ 歯と口の健康に良い献立 ★ ごはん	いかの七味いため 変わりきんぴら いなか汁		いか とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく スパゲティ さとう じゃがいも あぶら しろごま	にんにく ごぼう はくさい えのきたけ ばんのうねぎ にんじん いんげん こまつな	603kcal 29g
5	木	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 ツナ わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	たまねぎ はくさい キャベツ もやし コーン くだもの にんじん	645kcal 23.2g
6	金	メキシカンライス	ポテトカルボナーラ 白いんげん豆のスープ		とりにく ウインナー ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ じゃがいも オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ コーン セロリ キャベツ にんじん いんげん	636kcal 21.2g
9	月	★ 高知県の100年フード ★ ごはん	ゆのす香るねぎ塩チキン 五目煮豆 小松菜汁		とりにく だいず あぶらあげ こんが ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こんにゃく さとう ごまあぶら しろごま あぶら	しょうが にんにく ながねぎ ゆず れんこん だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん	614kcal 26.4g
10	火	二色丼	豆腐とじゃがいものみそ汁 じゃこと野菜のおひたし		とりにく みそ たまご とうふ わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら	しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ もやし にんじん	600kcal 24.5g
11	水	★ 旬：梅 ★ とりごぼうごはん	ししゃもの磯辺やき 梅おかかキャベツ そうめんのすまし汁 / くだもの		とりにく あぶらあげ かつおぶしこ とうふ ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん あぶら	ごぼう キャベツ うめ だいこん えのきたけ ながねぎ くだもの にんじん いんげん こまつな	600kcal 24g
12	木	ごはん	マーボー豆腐 スタミナきゅうり 春雨スープ		とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ きゅうり はくさい にんじん にら	601kcal 23.9g
13	金	★ 八王子産のズッキーニ ★ 八王子産ズッキーニのカレーライス	きのこ卵のスープ りんご缶		とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ でんぶん あぶら	なす ズッキーニ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ しめじ えのきたけ りんご にんじん	646kcal 19.4g
16	月	練習テーマ：ごはんをめる やきとり丼	茎わかめの当座煮 かきたま汁		とりにく とうふ たまご くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん しろごま	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん こまつな	603kcal 25.7g
17	火	練習テーマ：魚を切りさく ごはん	さごちの香りやき いりどり えのきのみそ汁		さごち とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう しろごま あぶら	にんにく ごぼう たけのこ だいこん たまねぎ えのきたけ ばんのうねぎ にんじん いんげん	603kcal 28.3g
18	水	練習テーマ：めんをはさむ あんかけやきそば	中華風コーンスープ のり塩ポテト		とりにく かまぼこ いか えび ベーコン たまご あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし コーン にんじん にら	606kcal 25.1g
19	木	練習テーマ：豆をつまむ ひじきごはん	大豆のあけ煮 けんちん汁 くだもの		とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら しろごま	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ くだもの にんじん いんげん	643kcal 24g
20	金	練習テーマ：魚の骨をとる 麦ごはん	さばの塩やき ビーフンいため みそ汁		さば とりにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ビーフン あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ながねぎ にんじん こまつな	628kcal 24.3g
23	月	ごはん	鮭の南蛮づけ キャベツのじゃこ和え 呉汁		さけ ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ みそ くきわかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら しろごま ごまあぶら	ごぼう ながねぎ キャベツ ばんのうねぎ にんじん	643kcal 30.4g
24	火	★ 八王子産のキャベツ ★ セサミトースト	八王子産キャベツのクリームシチュー 大根ツナサラダ		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 はちみつ パター しろごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ コーン だいこん きゅうり にんにく りんごジュース にんじん	605kcal 14.5g
25	水	★ 小田原市の下中たまねぎ ★ ごはん	白身魚のみそマヨネーズやき 下中たまねぎの肉じゃが もやしのからし和え		ほき みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく マヨネーズ しろごま あぶら	たまねぎ もやし にんじん いんげん こまつな	608kcal 25.4g
26	木	ミートソーススパゲティ	コーンサラダ いちごジャムヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし いちごジャム にんじん トマト	622kcal 23.7g
27	金	キムチチャーハン	豆黒糖 ワンタンスープ		とりにく たまご ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ぎょうざのかわ くろごう あぶら ごまあぶら	にんにく はくさいキムチ しいたけ もやし ながねぎ にんじん こまつな ちんげんざい	603kcal 23.8g
30	月	キャロットライスクリームソースがけ	フレンチサラダ ABCスープ		とりにく ベーコン なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ はちみつ マカロニ オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり セロリ にんじん	654kcal 20.4g

※献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。