

# 6月 こんだてよていひょう

こんげつ きやうしよくくひやう  
今月の給食目標

まも らく しやん  
マナーを守って楽しく食事をしよう

八王子市立宮上小学校  
給食回数20回

ひ	ひ	ひ	ひ	ひ	ひ	ひ	ひ
		しゅしよく	おかず	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから ちよ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよしよ 体の調子を整える	たんぱく質
2	月	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、あぶらあげ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも、こんにやく	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	601kcal 26.5g
3	火	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 なんぼんづ 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、 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	632kcal 24.7g
4	水	かみかみごはん むしぼぼろ 虫歯予防こんだて	あかうお いちみ や 赤魚の一味焼き 真だくさんみそ汁 スタミナきゅうり くだもの	わかめ、じゃこ、あかうお、 ふたにく、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	610kcal 28.9g
5	木	スパゲティミートソース	やさい 野菜スープ オレンジポンチ 野菜たっぷり!	ふたにく、ハム、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、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	620kcal 22.5g
6	金	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	ふたにく、たまご、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、でんぶん	にんじん、キムチ漬け、 こまつな、ながねぎ、 もやし、しいたけ	607kcal 21.5g
10	火	ひじきと豆のピラフ	さけ こうそう 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	ふたにく、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	599kcal 28.4g
11	水	うめごはん	いかのまつかさ焼き 貝汁 変わりきんぴら	いか、だいず、ふたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、こんにやく、 スパゲティ、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	615kcal 29g
12	木	ごはん	マーボー豆腐(ハンみそ) にらたまスープ 小魚のごまがらめ	とうふ、ふたにく、みそ、 とりにく、たまご、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	ながねぎ、にんじん、にら、 しょうが、にんにく、 たまねぎ	663kcal 31.5g
13	金	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、ツナ	パン、バター、さとう、 ごま、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、りんごジュース	625kcal 16.2g
16	月	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、ふたにく、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、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	603kcal 21.4g
17	火	ごはん	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば、あぶらあげ、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、さやいんげん	655kcal 24.7g
18	水	やきとり丼	すまし汁 ごもくにまめ 五目煮豆	とりにく、わかめ、とうふ、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごま、こんにやく	しょうが、ながねぎ、ごぼう、 にんじん、えのき、さやいんげん	602kcal 24.2g
19	木	あんかけやきそば	わかめスープ だいごいも 大学芋	ふたにく、うすらたまご、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、ごま、 さつまいも、さとう	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	670kcal 22g
20	金	ごはん	さごちのみそマヨ焼き くすきり汁 キャベツのしょうが風味 くだもの	さごち、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、 さとう、ごま、くすきり	にんじん、えのきたけ、 ながねぎ、キャベツ、 しょうが、みかん	601kcal 24.2g
23	月	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 くだもの	きんときまめ、ふたにく、 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、オリーブゆ	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、プラム	614kcal 22.1g
24	火	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、 ふたにく、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、 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、しめじ	620kcal 28.1g
25	水	八王子産スッキーニのカレーライス	じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく、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、 スッキーニ、キャベツ、りんご	663kcal 20.3g
26	木	ごはん	焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	ししゃも、ふたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、 こまつな、もやし	610kcal 22.1g
27	金	ごはん	しろみぎかな かお あ 白身魚の香り揚げ 根菜汁 ピリカラキャベツ	メルルーサ、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、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	601kcal 23.6g
30	月	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、ふたにく、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、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、 さやえんどう、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんにく	618kcal 24g

おはし名人  
ウィーク5つの  
使い方を学ぼう