

6月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

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21回

ひ	よ	しゅ	の	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	13歳 - たんぱく質
1	月	麦ごはん	MILK	厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 スタミナきゅうり あつめる	なまあげ、ぶたにく、みそ、 とりにく、たまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 こまあぶら、てんぷん、こま	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	火	ごはん	MILK	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮 ほねをとる	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、 こんにゃく、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	水	やきとり丼	MILK	すまし汁 五目煮豆 つまむ	とりにく、わかめ、とうふ、 だいす、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 てんぷん、こま、こんにゃく	しょうが、なげぎ、 にんじん、えのき	661 kcal 29.5 g
4	木	あんかけやきそば	MILK	わかめスープ のり塩ポテト はさむ	ぶたにく、うすらたまご、 わかめ、とりにく、 とうふ、あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、こまあぶら、 てんぷん、こま、じゃがいも	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、なげぎ、 コーン	622 kcal 24.0 g
5	金	ごはん	MILK	さごちのみそマヨ焼き くすきり汁 ピリカラキャベツ くだもの きりわける	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、 こま、くすきり、こまあぶら	にんじん、えのき、 なげぎ、キャベツ、 れいとうみかん	612 kcal 24.8 g
9	火	かみかみごはん むしばよぼう 虫歯予防こんだて	MILK	赤魚の一味焼き 真だくさんみそ汁 くきわかめの生姜炒め くだもの	わかめ、じゃこ、あかうお、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、こま、じゃがいも、 あぶら、こまあぶら	にんにく、なげぎ、だいこん、 にんじん、たまねぎ、えのき、 しょうが、プラム	624 kcal 31.1 g
10	水	ごはん	MILK	肉豆腐 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、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、 さとう、てんぷん、じゃがいも、 こんにゃく、こまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、なげぎ、 こまつな、キャベツ、 もやし、にんにく	619 kcal 24.5 g
11	木	メキシカンライス FIFAワールドカップ 献立	MILK	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 開催国：アメリカ・メキシコ・カナダの料理	ぶたにく、とりにく、ハム、 なまクリーム、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、 てんぷん、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	723 kcal 24.6 g
12	金	バターライス FIFAワールドカップ 献立	MILK	ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ 対戦国：オランダの料理	ウインナー、ハム、とりにく、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、バター、じゃがいも、 こむぎこ、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	671 kcal 19.4 g
15	月	ミルクパン	MILK	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、 ウインナー、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	600 kcal 20.2 g
16	火	パゲティミートライス	MILK	コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、てんぷん	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、コーン、 おとうろかん、みかんジュース	647 kcal 24.4 g
17	水	ごはん	MILK	マーボー豆腐 中華風たまごスープ 豆黒糖	とうふ、ぶたにく、みそ、 たまご、だいす、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 こまあぶら、てんぷん、さとう	なげぎ、にんじん、にら、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 えのき、コーン	614 kcal 24.7 g
18	木	うめごはん	MILK	いかの松かさ焼き 真汁 変わりきんぴら 旬の食べ物 うめ	いか、だいす、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、こま、あぶら、こんにゃく、 スパゲティ、こんにゃく、さとう	うめ、ゆかり、にんじん、 だいこん、なげぎ、 ごぼう、ピーマン	613 kcal 28.8 g
19	金	チュニジア風味マトリライス FIFAワールドカップ 献立	MILK	ブリック 豆サラダ 対戦国：チュニジアの料理	ハム、とりにく、ツナ、 うすらたまご、 プロセスチーズ、 ひよこまめ、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、 ぎょうざのかわか	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の カレーライス	MILK	じゃこサラダ りんごヨーグルト 八王子産のズッキーニを つけたカレーです！	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、こまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、ズッキーニ、 キャベツ、りんご	667 kcal 20.8 g
23	火	ひじきと豆のピラフ	MILK	白身魚の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ くだもの 八王子産のたまねぎを つけたスープです！	ぶたにく、だいす、ひじき、 メルルーサ、とりにく、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、さくらんぼ	600 kcal 26.0 g
24	水	とりにくしょうがごはん	MILK	あじの香味焼き みそ汁 煮びたし くだもの	とりにく、あぶらあげ、あじ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こまあぶら、 じゃがいも、さとう	にんじん、まいだけ、しょうが、 にんにく、なげぎ、たまねぎ、 かぶ、こまつな、もやし、 しめじ、れいとうみかん	606 kcal 27.3 g
25	木	ガーリックライス FIFAワールドカップ 献立	MILK	鮭のレモン風味 ピッツィパンナ 豆のスープ 対戦国：スウェーデンの料理	さけ、ウインナー、とりにく、 ハム、ひよこまめ、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	金	ごはん	MILK	ふりかけ ししゃものカレー焼き 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え おだわらし 小田原市の名産「下中たまねぎ」 をたっぷり使います！	じゃこ、わかめ、 ししゃも、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、こま、じゃがいも、 こんにゃく、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	661 kcal 26.4 g
29	月	ごはん	MILK	とりのゆすがらめ にらたま味噌汁 野菜のいりとり和え 100年フード 高知県：ゆず料理	とりにく、たまご、とうふ、 みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、てんぷん、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	火	サルササンド	APPLE	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ 旬の食べ物 八王子産キャベツ	ウインナー、とりにく、ハム、 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、こむぎこ、 バター、こまあぶら、こま	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