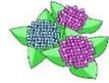




6月 こんだてよていひょう



日本遺産 JAPAN HERITAGE

式方小学校 給食回数:21回

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギーkcal たんぱくしつg	
	主食	のり もの	くだ もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品		からだの調子を整える 緑の食品
2月	ごはん			かつんき あじのねぎ塩焼き 豚汁 小松菜とじゃこいため	あじ、ぶたにく、とうふ にぼし、みそ、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま あぶら、じゃがいも こんにやく、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ ごぼう、だいこん、にんじん こまつな、オレンジ	601kcal 26.6g
3火	ピビンバ			八王子産たまねぎのスープ ナッツといりこのごまがらめ	ぶたにく、ハム、けずり いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、あぶら、アーモンド さとう	にんにく、しょうが だいこん、にんじん、もやし こまつな、たまねぎ、パセリ	615kcal 22.3g
4水	ゆかりごはん 歯と口の健康週間			いかの七味焼き 変わりきんぴら 田舎汁	いか、とりにく、あぶらあげ みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、スパめん、こんにやく あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	ゆかり、にんにく、こねぎ ごぼう、にんじん、いんげん はくさい、しめじ、こまつな	600kcal 27.4g
5木	きなこ揚げパン			ウインナーポトフ わかめとツナのサラダ	きなこ、とりにく ウインナー、けずり、わかめ ツナ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら じゃがいも、あぶら ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ いんげん、しょうが、にんにく きゅうり、もやし、コーン	574kcal 21g
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	ぶたにく、ハム、なまクリーム ちょうりにゅう、チーズ しろいんげん、けずり ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、にんにく キャベツ、パセリ	619kcal 18.8g
9月	ごはん 100年フード 高知			ゆのす香るねぎ塩チキン 五目煮 小松菜汁	とりにく、だいた、こんが とりにく、あぶらあげ けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、でんがん、こんにやく あぶら、さとう	ゆず、しょうが、にんにく ねぎ、にんじん、れんこん だいこん、たまねぎ、えのき こまつな	620kcal 25.7g
10火	二色丼			豆腐とじゃがいものみそ汁 野菜のお浸し	とりにく、たまご、とうふ わかめ、みそ、にぼし、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう でんがん、じゃがいも	しょうが、たまねぎ しいたけ、えのき、キャベツ もやし、にんじん	608kcal 25.6g
11水	とりごぼうごはん 入梅			ししゃもの磯辺焼き すまし汁 梅おほかかキャベツ	とりにく、あぶらあげ ししゃも、あおのり、とりにく くまぼこ、けずり、かつお こぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、いんげん だいこん、こまつな、ねぎ えのき、キャベツ、うめ	575kcal 25.1g
12木	ごはん 五つ星			マーボー豆腐 春雨スープ スタミナきゅうり	とうふ、ぶたにく、みそ ぶたにく、けずり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんがん はるさめ、ごま	にんじん、ながねぎ、にら しょうが、にんにく たけのこ、きくらげ こまつな、きゅうり、みかん	611kcal 21.7g
13金	八王子産ズッキーニの カレーライス			きのこたまごのスープ りんご缶	とりにく、たまご、けずり ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、でんがん	たまねぎ、にんじん ズッキーニ、にんにく しょうが、りんご、きくらげ しめじ、えのき	659kcal 19.6g
16月	やきとり丼 おはし名人 あつめる			かきたま汁 くきわかめの生姜炒め	とりにく、のり、たまご とうふ、けずり、くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう でんがん、ごま ごまあぶら	しょうが、ながねぎ にんじん、たまねぎ こまつな	603kcal 23.6g
17火	ごはん おはし名人 きりさく			さごちの香り焼き いりどり えのきのみそ汁	さごち、とりにく、ちくわ わかめ、あぶらあげ、とうふ みそ、にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら じゃがいも、こんにやく さとう	にんにく、こねぎ、にんじん ごぼう、たけのこ、いんげん だいこん、たまねぎ、えのき	600kcal 27.3g
18水	ジャージャー麺 おはし名人 はさむ			コーンと卵のスープ のり塩ポテト	ぶたにく、たまご、けずり あおのり、みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら ごまあぶら ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、ねぎ しょうが、もやし、きゅうり しいたけ、コーン	602kcal 22.8g
19木	ひじきごはん おはし名人 つまむ			大豆の揚げ煮 けんちん汁	ひじき、とりにく あぶらあげ、だいた あおのり、とうふ、けずり ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう でんがん、あぶら、ごま じゃがいも、こんにやく	にんじん、しいたけ いんげん、ごぼう、ねぎ だいこん、さくらんぼ	617kcal 22.5g
20金	麦ごはん おはし名人 骨をとる			さばの塩焼き ビーフン炒め みそ汁	さば、ぶたにく、わかめ とうふ、みそ、にぼし ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら ピーン ごまあぶら	にんじん、たけのこ たまねぎ、ピーマン しょうが、だいこん、ねぎ	653kcal 24.5g
23月	ごはん			鮭の南蛮漬 呉汁 キャベツのじゃこあえ	さけ、だいた、ぶたにく とうふ、みそ、けずり くきわかめ、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、でんがん、あぶら さとう、じゃがいも こんにやく、あぶら ごまあぶら	こねぎ、にんじん、だいこん ながねぎ、キャベツ	651kcal 30.2g
24火	セサミトースト			キャベツのクリームシチュー (八王子産) 大根サラダ	とりにく、ちょうりにゅう なまクリーム、ツナ ジョア	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 しめじ、パセリ、だいこん きゅうり	605kcal 21g
25水	ごはん おだわら 小田原 下中たまねぎ			白身魚のみそマヨネーズ焼き 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、マヨネーズ、ごま じゃがいも、こんにやく あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん いんげん、もやし こまつな	608kcal 25.9g
26木	スパゲティミートソース 野菜350			コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ あぶら、さとう ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、キャベツ きゅうり、コーン、もやし フルーツミックス	650kcal 24.4g
27金	キムチたまごチャーハン			ワントンスープ 豆黒糖	ぶたにく、たまご、けずり だいた、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、ワントン	にんじん、キムチ、こまつな ねぎ、もやし、はくさい しいたけ、みかん	600kcal 23.2g
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、ちょうりにゅう ハム、けずり、じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、あぶら こむぎこ、バター、マカロニ さとう、ごまあぶら	にんじん、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	603kcal 19.4g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります