

6月 こんだてよていひょう



八王子市立第七国小学校

日 曜日	主 食	飲 物	くだもの	副 菜・汁 物 等	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
2月	ごはん	牛乳		～100年フード・高知県ゆのすの恵み料理～ 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	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶしこ	こめ ごまあぶら ごま でんぶ じゃがいも こんにゃく さとう	ゆず ねしょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん もやし ほししいたけ キャベツ	600 25.8
3火	二色丼	牛乳		とうふ汁 きゅうり だいこん なんばんづ 胡瓜と大根の南蛮漬	ぎゅうにゅう とりにく たまご カットわかめ とうふ	こめ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん ながねぎ えのきたけ だいこん きゅうり ねしょうが	606 23.9
4水	かみかみごはん	牛乳	れいとうみかん	～虫歯予防一献立～ 赤魚の七味焼き、スタミナきゅうり 昆たくさんみそ汁	ぎゅうにゅう カットわかめ ちりめんじゃこ あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	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	602 27.5
5木	ごはん	牛乳		～4日実施 1年生ぞらまめのさやむき体験～ 肉豆腐、けんちん汁 ゆでぞらまめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ しらすき さとう でんぶ じゃがいも あぶら こんにゃく	ねしょうが たまねぎ にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ ごぼう ごまつな ぞらまめ	601 23.0
6金	ひじきのピラフ	牛乳		鮭の香草パン粉焼き コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ひじき たまご	こめ あぶら さとう でんぶ オリーブあぶら パンこ	にんじん たまねぎ にんにく パセリ パジル ホールコーン グリーンコーン	607 28.3
9月	ごはん	牛乳		豚肉の生姜焼き みそ汁、浅漬	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	たまねぎ ねしょうが だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	604 24.9
10火	ガーリックトースト	オレンジジュース		～八王子産キャベツ使用～ 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	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	パン バター じゃがいも こおぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく ガーリックパウダー パセリ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ だいこん オレンジジュース	647 18.0
11水	うめごはん	牛乳		～入梅献立～ いかのねぎ塩炒め、呉汁 変わりきんぴら	ぎゅうにゅう いか だいず ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ とりにく	こめ ごま ごまあぶら こんにゃく カットスパゲティ あぶら さとう	うめぼし ゆかりこ ねしょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	616 27.9
12木	ごはん	牛乳		～ボクシング・佐々木尽選手元気席メニュー～ マーボー豆腐、にらたまスープ まめ黒糖	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく たまご いちだいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん くらざとう	ながねぎ にんじん にら ねしょうが にんにく たまねぎ	659 28.6
13金	キムチチャーハン	牛乳	れいとうみかん	ワンタンスープ ポップビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり こんぶ	こめ あぶら ごまあぶら もちこ ワンタンかわ でんぶ	にんじん はくさい ごまつな にら ながねぎ にんにく ねしょうが みかん とうがらし もやし ほししいたけ	609 21.8
16月	ごはん	牛乳		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	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ くきわかめ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶ ごま	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ ごまつな	601 24.1
17火	ごはん	牛乳		さばの塩焼き、筑前煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とりにく	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	だいこん たまねぎ ごまつな ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	654 24.8
18水	やきとり丼	牛乳		すまし汁 五目煮豆	ぎゅうにゅう カットわかめ とりにく とうふ だいず	こめ さとう でんぶ ごま あぶら こんにゃく	ねしょうが ごぼう ながねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん	600 24.8
19木	あんかけやきそば	牛乳		わかめスープ 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご カットわかめ とりにく	おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶ 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 ほししいたけ えのきたけ たけのこ ながねぎ ホールコーン	674 22.1
20金	ごはん	牛乳	れいとうみかん	さわらのみそマヨ焼き、くずきり汁 キャベツのしょうが風味	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ ねしょうが みかん	601 24.3
23月	とりにくしょうがごはん	牛乳		あじの香味焼き 豚汁、煮びたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん まいたけ さやいんげん ねしょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん ごまつな もやし しめじ	610 27.5
24火	スパゲティミートソース	牛乳		野菜スープ オレンジボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ ホールコーン ももかん みかんかん りんごかん みかんジュース	630 22.8
25水	ごはん	牛乳		白身魚の香り揚げ 根菜汁、ピリカラキャベツ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく みそ	こめ ごまあぶら でんぶ じゃがいも あぶら ごま さとう	ねしょうが にんにく だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん	604 23.4
26木	ごはん	牛乳		～下中たまねぎ使用～ 焼きししゃも、ごま和え 下中たまねぎの肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん ごまつな もやし	610 22.1
27金	ミルクパン	牛乳		金時豆のポークシチュー コロコロピクルス	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく チーズ	パン バター じゃがいも こおぎこ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース トマトピューレ きゅうり だいこん	603 22.9
30月	八王子産スキニーニのカレーライス	牛乳		～八王子産スキニーニ使用～ じゃこサラダ、フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ちりめんじゃこ	こめ バター こおぎこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ねしょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りんご ももかん みかんかん りんごかん はちおうじさんスキニーニ	639 19.4

* 果物に変更する場合がございます。