

6月こんだてよていひょう

八王子市立長池小学校

平成23年 6月 1日
校長 野田 不二夫

ひ に ち	よ う び	の ま え	お も な ざ い り ょ う の な ま え			エ ネ ル 値 (kcal)
			ちやにくに なるもの (あかい)	かつやちからの もとなるもの (きいろ)	からだのしょうそとの えるもの (みどりいろ)	
1	水	ごはん きのこのつくだ煮 さけのゆうあん焼 どうぶのチャンフルー	さけ どうぶ ぶた肉 ツナ 牛乳	こめ ごま油 ごま 油	にら にんじん しめじ ゆず もやし まいたけ えのきたけ	520 18.9
2	木	てんどん だいごんのみそ汁 ゆかりきゅうり	ささかまほこ たまご みそ わかめ 牛乳	こめ こおぎこ さつまいも 油 じゃがいも	だいごん 長ねぎ きゅうり ゆかりご	581 16.0
3	金	スパゲティーミートソース ポテトフレンチサラダ くだもの	ぶた肉 チーズ 牛乳	スパゲティー じゃがいも 油 アーモンド	にんじん トマトピューレ セロリ ホールトマト いんげん たまねぎ にんにく キャベツ くだもの	720 26.8
6	月	こだい米ごはん さかなのからみそ焼 よしの煮 くきわかめのごまいため	まぐろくきわかめ なまあげ みそ うずらの卵	あか米 こめ さといも 油 ごま ごま油	にんじん いんげん 長ねぎ にんにく ごぼう たけのこ	582 30.9
7	火	きんぴらサンド かわりシュウマイ ちゅうかスープ	どうぶ えび ぶた肉 とり肉 ちりめんじゃこ	コッペパン 油 シュウマイの皮 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう 長ねぎ 根しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ	709 34.2
8	水	きつねどんぶり とり汁 ピリカラキャベツ	どうぶ たまご 油あげ とり肉 みそ 牛乳	さといも こめ こんにゃく 油 ごま油 さとう	にんじん いんげん きぬさや たまねぎ ごぼう だいごん 長ねぎ キャベツ	704 28.0
9	木	あんかけ焼きそば レタスのスープ ごまめナッツ	ぶた肉 たまご いりご 牛乳	おしちゅうかめん アーモンド 油 ごま油 ごま	にんじん にら たまねぎ もやし 干しいたけ ほうさい レタス たけのこ	607 22.8
10	金	ひじきごはん ごまみそけんちん汁 しょうがきゅうり	油あげ ぶた肉 どうぶ ひじき みそ 牛乳	さといも こめ こんにゃく 油 ごま さとう	にんじん グリンピース 長ねぎ 干しいたけ だいごん ごぼう きゅうり	536 20.2
13	月	ガーリックトースト ポークビーンズ じゃこサラダ	だいず ぶた肉 ちりめんじゃこ 牛乳	ライトフランス じゃがいも 油 バター ごま	パセリ にんじん トマトピューレ にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ホールコーン	692 29.3
14	火	わかめごはん まめあじのからあげ マーボーはるさめ	まめあじ 牛乳 ぶた肉	こめ はるさめ ごま油 ごま 油 さとう でんぶん	チンゲンサイ にんじん 長ねぎ きくらげ たけのこ にんにく 根しょうが	597 24.6
15	水	おぐらまっちゃむしぼん カレーうどん ミニトマト	たまご ぶた肉 牛乳	こおぎこ さとう あまなっとう 油 アーモンド うどん	にんじん ごまつな たまねぎ 長ねぎ ミニトマト	655 22.2
16	木	かんこく風すきやきどん わかめスープ ナムル くだもの	ぶた肉 わかめ 焼どうぶ 牛乳	こめ はちみつ さとう ごま油 ごま 油	にんじん にら 根しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ ほうさい えのきたけ	636 24.3
17	金	ブルーベリージャムサンド コーンシチュー ごぼうサラダ くだもの	ぶた肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	食パン バター じゃがいも 油 ごま こおぎこ	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ごぼう ブルーベリー	619 18.5
20	月	ごはん アーモンドふりかけ さほのみそ煮 にびたし	さほ みそ 牛乳	こめ さとう アーモンド ごま	ほうれんそう にんじん もやし 根しょうが	607 27.9
21	火	ミックスピラフ ミネストローネ ミニオムレツ	ベーコン 牛乳 とり肉 たまご	こめ バター 油	にんじん ホールトマト パセリ グリンピース たまねぎ セロリ キャベツ ホールコーン	598 19.9
22	水	かやくごはん いかのこうみ焼 どうぶ汁 くだもの	いか とり肉 油あげ どうぶ みそ ひじき	こめ さとう こんにゃく でんぶん 油	にんじん きぬさや ごぼう 根しょうが にんにく 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ	555 27.1
23	木	かたつむりパン チキンハーフ焼 きのこペンネのトマト煮 コンソメスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	ミルクパン 油 オリーブ油 マカロニ バター	トマトピューレ にんじん にんにく セロリ しめじ キャベツ たまねぎ	526 26.0
24	金	ゆかりごはん 海鮮ごもくどうぶ おすびこんぶの煮もの くだもの	ぶた肉 どうぶ いか えび 厚たて うずらの卵 牛乳	こめ でんぶん さとう ごま油 油	チンゲンサイ にんじん 根しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ くだもの	620 29.4
25	土	ビーンズカレーライス ふくじんづけ グリーンサラダ パインヨーグルト	だいず ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	こめ こおぎこ じゃがいも 油 バター ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 根しょうが りんご だいごん れんこん	730 22.3
28	火	チキンライス チーズのふわふわスープ コールスローサラダ くだもの	とり肉 たまご こなチーズ 牛乳	こめ パン粉 はちみつ バター 油	にんじん トマトピューレ ほうれんそう たまねぎ くだもの マッシュルーム ホールコーン	563 19.9
29	水	たんめん ベイクドポテト くだもの	ぶた肉 えび ほしほたて 牛乳	ちゅうかめん じゃがいも 油 ごま油	きぬさや にんじん キャベツ たまねぎ もやし きくらげ くだもの	701 21.5
30	木	きびごはん あじのさんが焼 にくじゃが しいたけこんぶ	あじ たまご ぶた肉 みそ だいず こんぶ	こめ もちこめ きび ごま 油 じゃがいも	長ねぎ 根しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん あおしそ いんげん 干しいたけ	672 30.7

6月に旬をむかえる食材

6月になるとそろそろ夏の食べ物旬をむかえます。いんげん・きゅうり・あおしそ・とまと・さくらんぼ・びわ・メロン・いか・あじ・まぐろ など給食でもたくさん使います。



6月は 食育月間

です!!

☆毎年6月は食育月間☆毎月19日は食育の日☆

食育は健全な食生活を実践することができる人を育てることです。食えることについて 考えてみませんか？

*材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。