

6月

献立予定表

八王子市立山田小学校

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | からだの血や肉になる 赤い食品 | 熱や力のもとになる 黄色い食品 | からだの調子を整える 緑の食品 | エネルギーkcal たんぱく質g |
|----|----|---------------------|--------------|--------------------------------------|--|--|--|---------------------|
| 1 | 月 | うめわかごはん | 牛乳 | ちくわのごまマヨネーズやき みそしる いろいろあえ | じゃこわかめ ちくわ かつおことうふ あぶらあげ 牛乳 | こめ マヨネーズ ごま じゃがいも | うめほし たまねぎ だいこん にんじん えのき もやし こまつな | 626kcal 24.9g |
| 2 | 火 | ライトフランスパン | 牛乳 | ポテトとアスパラのグラタン ミネストローネ くだもの | とりにく ベーコン チーズ しろいんげんまめ 牛乳 | パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう | アスパラ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく りんごかん ホールトマト | 638kcal 23.7g |
| 3 | 水 | ちゅうかふうごもく ごはん | 牛乳 | はるさめいりコーンとたまごの スープ ラーサイ くだもの | ぶたにく たまご 牛乳 | こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう | だけのこほししいだけ コーン こまつな にんじん たまねぎ クリームコーン だいこん キャベツ きゅうり ほしフルーン | 605kcal 18.9g |
| 4 | 木 | だいずピラフ | 牛乳 | ウイナーポトフ さかなナッツ | だいず とりにく ウイナー いりこ 牛乳 | こめ バター あぶら じゃがいもアーモンド さとう グラニューとう ごま | にんじん たまねぎ コーン キャベツ さやいんげん | 617kcal 22.9g |
| 5 | 金 | とりごぼうごはん | 牛乳 | カリカリがんも ゆばのすましじる もやしナムル | とりにく あぶらあげ がんも かつおこ あおのり ゆば とうふ わかめ 牛乳 | こめ あぶら さとう | ごぼう にんじん さやえんどう えのき ねぎ もやしほししいだけ | 595kcal 24.1g |
| 8 | 月 | きびごはん | 牛乳 | しろみざかなのかおりあげ かきたまじる ごもくさんびら | ほき とりにく とうふ たまご 牛乳 | こめ きび ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう ごま でんぶん | しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん こまつな | 577kcal 24.4g |
| 9 | 火 | ごはん | 牛乳 | ふりかけ やきししゃも にくとうふ くだもの | ししゃも とうふ ぶたにく かつおこ 牛乳 | ごはん アーモンド ごま しらたき あぶら さとう でんぶん | しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん びわ | 662kcal 29.4g |
| 10 | 水 | ゆかりごはん | 牛乳 | さけのチャンチャンやき うまに そらまめ | さけ とりにく 牛乳 | こめ バター じゃがいも あぶら さとう | しょうが キャベツ たまねぎ もやし しめじ にんじん ごぼう だけのこ さやいんげん そらまめ | 622kcal 30g |
| 11 | 木 | キャロットライス えびソースかけ | 牛乳 | ジュリエンスープ のりしおチップス | えび ベーコン あおのり 牛乳 | こめ バター こむぎこ あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ | 632kcal 21.7g |
| 12 | 金 | ジャージャーめん | 牛乳 | わかたまスープ くだもの | だいず ぶたにく わかめ たまご 牛乳 | むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん | もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だけのこほししいだけ コーン メロン | 596kcal 28.5g |
| 15 | 月 | いそごはん | 牛乳 | とりてぼのしょうがに けんちんじる こまつなえのきのり | わかめ じゃこ とりにく とうふ あぶらあげ のり 牛乳 | こめ ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら | しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな えのき | 608kcal 26.2g |
| 16 | 火 | かいせんとろふ どん | 牛乳 | たまごとレタスのスープ まめくるみこくとう | とうふ ぶたにく いか えび たまご いらだいす 牛乳 | こめ あぶら ごまあぶら でんぶん くるみ こくとう さとう | にんにく しょうが にんじん ねぎ だけのこほししいだけ チンゲンサイ たまねぎ えのき レタス | 641kcal 28.2g |
| 17 | 水 | ビーンズ ドライカレー | 牛乳 | じゃがいものサラダ くだもの | だいず ぶたにく 牛乳 | こめ あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース コーン すいか | 661kcal 21.4g |
| 18 | 木 | ごはん | 牛乳 | さんまのうめに ちくぜんに キャベツのじゃこいため | さんま とりにく ちくわ じゃこ 牛乳 | こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら | うめほし しょうが にんじん ごぼう れんこん キャベツ さやいんげん もやし | 632kcal 23.8g |
| 19 | 金 | はちおうじ ナポリタンサンド | 牛乳 | やさいスープ ポテトのチーズやき | ベーコン チーズ 牛乳 | パン スパゲティ あぶら じゃがいも | たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん コーン パセリ | 610kcal 24.3g |
| 22 | 月 | キムチチャーハン | 牛乳 | チンゲンサイのとりみスープ ツナポテトぎょうざ くだもの | ぶたにく とうふ とりにく ツナ 牛乳 | こめ むぎあぶら ごま ごまあぶら でんぶん じゃがいも ぎょうざのかわ | はくさいキムチ にんじん こまつな チンゲンサイ コーン たまねぎ きくらげ みかん | 610kcal 20.7g |
| 23 | 火 | ピーチジャムサンド | 牛乳 | ポークビーンズ コールスロー | だいず ぶたにく 牛乳 | パン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ | ももかんレモン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン | 687kcal 25.9g |
| 24 | 水 | ごこくごはん | 牛乳 | あじのピリカラやき こじる さんしょくナムル | あじ だいず ぶたにく あぶらあげ 牛乳 | こめ あかまい むぎ きび あわさとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら | しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな | 614kcal 27.9g |
| 25 | 木 | ミルクパン | ジュース リザーブ | てりやきチキン コーンポテト チャウダー | とりにく 牛乳 なまクリーム | パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター | しょうが コーン しめじ ハセリ にんじん キャベツ たまねぎ オレンジジュースか りんごジュース | 574kcal 23.5g |
| 26 | 金 | ちゅうかどん | 牛乳 | みそしる くだもの | ぶたにく うすらたまご とうふ わかめ 牛乳 | こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも | にんじん たまねぎ キャベツ もやし いらほししいだけ だいこん ねぎ さくらんぼ | 644kcal 21.4g |
| 29 | 月 | ごまごはん | 牛乳 | さばのしおやき じゃがいものそぼろに あげとこまつなのびたし | さば とりにく あぶらあげ 牛乳 | こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん | たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん | 643kcal 27.2g |
| 30 | 火 | かみかみ たかなごはん | 牛乳 | ワンタンスープ だいこんごまサラダ くだもの | だいず じゃこ かつおこ たまご ぶたにく ツナ 牛乳 | こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう ごま | たかなづけ にんじん もやし はくさいほししいだけ だいこん きゅうり みかん | 585kcal 23.2g |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標: 衛生に気を付けて食事をしよう

旬の食材: 梅・そらまめ・あじ・びわ・メロン・さくらんぼ



<献立より>

4・19日の献立については裏面をご覧ください。

10日 そらまめ: 1年生にさやむきをしてもらい、ゆでて食べます。

25日 ジュースのリザーブ: オレンジジュース か りんごジュース。のみたい方をえらびます。