

6月 献立予定表

はちおうじりつやまたしやがっこう
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	ねつうから 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	水	ちゅうかふう ごもくごはん	牛乳	とりにくとまめのいためもの はるさめいりコーンとたまごの スープ くだもの	ぶたにく たまご とりにく だいす 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん	だけのこ にんじん こまつな ほししいだけ たまねぎ クリームコーン コーン ねぎ にんにく かんきつ	622kcal 22.7g
2	木	むぎごはん	牛乳	やしきしゃも にくどうふ ゆかりきゅうり	ししゃも とうふ ぶたにく 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう しらたき でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ きゅうり ゆかりこ	607kcal 27.4g
3	金	うめわかごはん	牛乳	ちくわのにしよくあげ みそしる いろどりあえ	わかめ ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ ごま こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	うめほし だいこん ねぎ もやし こまつな にんじん しめじ	623kcal 24.2g
6	月	かみかみたかな ごはん	牛乳	けんちんじる ごまサラダ くだもの	だいす じゃこ ぶたにく とうふ あぶらあげ ツナ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	たかなづけ にんじん ごぼう ねぎ だいこん キャベツ きゅうり れいとうみかん	601kcal 22.5g
7	火	ドライカレー ライス	牛乳	じゃがいもサラダ くだもの	ぶたにく 牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ グリーンピース コーン ほしほうとう メロン	635kcal 19.9g
8	水	おやこ どんぶり	牛乳	みそしる ゆでそらまめ	たまご とりにく わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう じゃがいも	たまねぎ ほししいだけ みつば ねぎ だいこん えのき そらまめ	626kcal 26.5g
9	木	ごまごはん	牛乳	ほっけのしおやき じゃがいものそぼろに あげとこまつなのびたし	ほっけ とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう でんぷん こんにゃく	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな	639kcal 27.1g
10	金	くろパン	牛乳	とうふとアスパラのグラタン ミネストローネ ごまいりこ	とうふ とりにく チーズ いんげんまめ ベーコン いりこ 牛乳	パン あぶら しょうしんこ バター さとう ごま	アスパラガス たまねぎ しめじ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト	604kcal 27.9g
13	月	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 にんじん ごぼう だけのこ さやいんげん キャベツ もやし	628kcal 24.1g
14	火	とうふのうまに どんぶり	牛乳	わかめスープ キャンディナッツ	ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまカシューナッツ	にんじん ねぎ だけのこ ほししいだけ にんにく しょうが チンゲンサイ えのき たまねぎ コーン	649kcal 26.4g
15	水	ピーチジャムサンド	牛乳	ビーンストマトシチュー コールスロー	きんときまめ ぶたにく チーズ 牛乳	パン さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ももかん レモンじる たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	651kcal 23.1g
16	木	ごこくごはん	牛乳	しろみざかなのごまがらめ ゆばのすましじる おひたし くだもの	しろみざかな ゆば とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ あわきび もちごめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん えのき ねぎ こまつな もやし れいとうみかん	575kcal 24.3g
17	金	キャロットライス えびクリームソース	牛乳	ジュリエンスープ やさしいチップス	えび ベーコン 牛乳	こめ バター こむぎこ あぶら さつまいも じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ れんこん	634kcal 20.4g
20	月	ごもくチャーハン	牛乳	チンゲンサイのトロみスープ 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 あぶら ごまあぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも ぎょうざのかわ	しょうが にんじん ねぎ ほししいだけ だけのこ コーン チンゲンサイ きくらげ たまねぎ ほしブルー	649kcal 20.8g
21	火	ちゅうか どんぶり	牛乳	ワンタンスープ パインヨーグルト	ぶたにく えびいか 牛乳 ヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ワンタンのかわ	キャベツ にんじん たまねぎ だけのこ さやえんどう にんにく しょうが もやし ほししいだけ ねぎ ハインカン	630kcal 24.9g
22	水	とりごぼう ごはん	牛乳	あじのピリカラやき こじる くだもの	とりにく あぶらあげ あじ だいす とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん にんにく しょうが さやえんどう だいこん ねぎ すいか	602kcal 28.8g
23	木	はちおうじ ナポリタンサンド	牛乳	やさしいスープ 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 コーン にんじん	628kcal 23.2g
24	金	いそごはん	牛乳	さけのチャンチャンやき じゃがいものうまに くだもの	わかめ じゃこ さけ 牛乳	こめ ごま バター じゃがいも さとう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ にんじん さやえんどう さくらんぼ	610kcal 29.9g
27	月	ひじきピラフ	牛乳	やさしいカレースープに ワインナーケチャップあえ くだもの	ひじき とりにく あぶらあげ ベーコン ワイナー 牛乳	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいだけ グリーンピース キャベツ たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく すいか	657kcal 24g
28	火	きびごはん	牛乳	しろみざかなのレモンソース ごもくきんぴら かきたまじる	しろみざかな たまご とうふ 牛乳	こめ きび でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	レモンじる ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな	598kcal 25.2g
29	水	さらうどん	牛乳	うらかみそぼろ しらたましるこ	ぶたにく かまぼこ さつまあげ あずき とうふ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん こんにゃく さとう さんおんとう しらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん にら ほししいだけ ごぼう もやし	665kcal 25.1g
30	木	ミニしょくパン	ジュース リザーブ	とりのからあげ コーンポテト ミニトマト チャウダー	とりにく 牛乳 なまクリーム	パン でんぷん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	しょうが コーン にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ ミニトマト オレンジかりんごジュース	617kcal 23.6g

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・ぞらまめ・あじ・メロン・さくらんぼ



<献立より>

8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。

23日 はちおうじナポリタンサンド：八王子のご当地グルメです。裏面をご覧ください。

29日 長崎県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

30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。