



# 6がつ こんだてよていひょう

はちおうじりつやまたしょうがこう  
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	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	木	ゆかりごはん	きゅうり	やきししゃも にくどうふ きゅうりなんばん	ししゃも とうふ ぶたにく 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん しらたき ごまあぶら	ゆかりこ しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	629kcal 28.3g
2	金	かみかみたかな ごはん	きゅうり	いかのこうみいため とんじる くだもの	だいま じゃこいか ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら ごま	たかなづけにんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが ひわ	591kcal 28.2g
5	月	うめわかごはん	きゅうり	さけのみそやき じゃがいものうまに じゃこいため	わかめ さけ じゃこ 牛乳	こめ さとう じゃがいも しらたき ごまあぶら	うめほしにんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし	581kcal 29g
6	火	むぎごはん	きゅうり	チキンなんばん せんぎりだいのピリカラいため そうめんじる くだもの	とりにく とうふ 牛乳	こめ むぎ しょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら そうめん ごま	レモンじる きりほしだいこん にんじん たまねぎ ピーマン ながねぎ きゅうり ひゅうがなつ	613kcal 27.7g
7	水	ねじりパン	きゅうり	ポークビーンズ コールスロー ゆでそらまめ	ぶたにく だいま 牛乳	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎにんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース コーン そらまめ	646kcal 26.8g
8	木	ちゅうかふう ごもくごはん	きゅうり	あげボールのもの はるさめとたまごのスープ くだもの	ぶたにく あげボール とりにく たまご 牛乳	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ でんぷん	だけのこにんじん こまつな ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ たまねぎ メロン	585kcal 23.6g
9	金	きびごはん	きゅうり	しろみざかなのごまがらめ ゆばのすましじる いろどりあえ	しろみざかな ゆば とうふ わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ きび こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん えのき ながねぎ もやし こまつな しめじ	584kcal 25.3g
12	月	だいまピラフ	きゅうり	うすらたまごのケチャップに ジュリエンスープ やさしいチップス	だいま とりにく うすらたまご ベーコン 牛乳	こめ あぶら バター じゃがいも さつまいも	たまねぎにんじん コーン にんにく キャベツ れんこん	594kcal 19g
13	火	にんじんごはん	きゅうり	カリカリがんも けんちんじる くきわかめのしょうがいため	じゃこ がんも とうふ あぶらあげ あおのり くきわかめ 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが	609kcal 24.5g
14	水	ドライカレー ライス	きゅうり	ポイルやさいのごまドレッシング ピーチヨーグルト	ぶたにく だいま ヨーグルト 牛乳	こめ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎにんじん レーズン にんにく しょうが キャベツ グリーンピース コーン ももかん	688kcal 22.2g
15	木	ごはん	きゅうり	さばのしおやき じゃがいものそばろに キャベツのさっぱりに くだもの	さば とりにく 牛乳	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎにんじん キャベツ しょうが さやいんげん れいとうみかん	650kcal 26.6g
16	金	さらうどん	きゅうり	わかめとたまごのスープ くるみこくとう	ぶたにく かまぼこ たまご わかめ 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 ごま くるみ こくとう	にんじん たまねぎ キャベツ にら ほししいたけ えのき コーン	624kcal 23.8g
19	月	おやく どんぶり	きゅうり	みそしる やさしいおかかあえ	たまご とりにく とうふ わかめ かつお 牛乳	こめ さとう	たまねぎ みつば だいこん ながねぎ にんじん キャベツ コーン	587kcal 24.9g
20	火	はちおうじ ナポリタンサンド	きゅうり	キャベツスープ ミックスソテー	ベーコン とりにく 牛乳	パン スパゲティ あぶら バター じゃがいも	たまねぎ ピーマン キャベツ コーン にんじん パセリ さやいんげん	582kcal 22.7g
21	水	ごはん	きゅうり	なめたけ みそにくじゃが ぶたにくとまめのかくにふう	ぶたにく だいま 牛乳	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	えのき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	629kcal 23.4g
22	木	ジャンバラヤ	きゅうり	やさしいスープに さかなナッツ くだもの	えび ベーコン とりにく いりこ 牛乳	こめ バター あぶら じゃがいも さとう ごま アーモンド グラニューとう	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース ホールトマト にんにく しょうが キャベツ オレンジ	629kcal 27.2g
23	金	やきとり どんぶり	きゅうり	いなかじる くだもの	とりにく ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しめじ すいか	611kcal 25.8g
26	月	<b>五つの輪で体カアップ</b> ごこくごはん	きゅうり	あじのうめりやき こじる ごまあえ くだもの	あじ だいま あぶらあげ 牛乳	こめ あかまい むぎ きび あわ じゃがいも あぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ しめじ れいとうみかん	597kcal 26.8g
27	火	ココアパン	ジュース リザーブ	ポテトグラタン ミネストローネ しおきゅうり	とりにく チーズ 牛乳 いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら バター しょうしんこ	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース キャベツ セロリ にんにく きゅうり ホールトマト オレンジジュース	592kcal 19.8g
28	水	キムチチャーハン	きゅうり	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 むぎ 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	はくさいキムチにんじん こまつな チンゲンサイ コーン ながねぎ きくらげ	605kcal 20.5g
29	木	ごはん	きゅうり	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 とりにく とうふ たまご 牛乳	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	レモンじるにんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな	581kcal 24.6g
30	金	かいせんとろ どんぶり	きゅうり	ワンタンスープ くだもの	えび いか とうふ ぶたにく 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん ながねぎ だけのこ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ もやし さくらんぼ	586kcal 25.1g

こんだて せりりょうにゆうきょうせき  
献立は材料の入荷状況により変更する事があります

## <献立より>

2日 6月4日は虫歯予防デーです。かみごたえのある食材を使った献立です。

5日 宮崎県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

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。

20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。

22日 ジャンバラヤ：校長先生の『元気応援メニュー』です。裏面をご覧ください。

26日 **五つの輪で体カアップ** 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体カアップ」献立です。

主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。

27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。

給食目標：衛生に気を付けて食事をしよう

旬の食材：あじ・梅・ぞらまめ・びわ・メロン・さくらんぼ

