

れいわ7ねん 6月 よていこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう えいせい きつ
給食目標「衛生に気を付けよう」

日野市立平山小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	一口メモ
				血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
2月	シュガーバター トースト	やさいとまめのツナサラダ じゃがいものポタージュスープ		ぎゅうにゅう、ひよこまめ ツナ、ベーコン いんげんまめ、なまクリーム	バター、さとう しょくパン、あぶら はちみつ、じゃがいも	キャベツ、にんじん きピーマン、とうもろこし たまねぎ、パセリ	569 kcal 20.0 g	今月はメロン とさくらんぼ、 パイナップル、 メロンをだし ます。口がか ゆいなどアレ ルギー症状が 発現する可能 性があります ので、食べた ことない場合 はご家庭で一 度食べるよう ご協力お願い します。
3火	ぶたどん	わふうのりサラダ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ かつおぶし、のり	こめ、あぶら さとう、じゃがいも いとこんにやく	しょうが、たまねぎ、ねぎ しめじ、にんじん、もやし こまつな、えのきたけ	560 kcal 23.4 g	
4水	たまごとじうどん	きびなごとだいずの スパイシーあげ		ぎゅうにゅう、くきわかめ とりにく、あぶらあげ たまご、かつおぶし こんぶ、きびなご、だいず	うどん、あぶら かたくりこ	キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ	603 kcal 25.8 g	
5木	だいずとごぼうの そぼろどん	いもだんごじる シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とりにく かつおぶし	こめ、さとう じゃがいも、あぶら アーモンド、かたくりこ	ごぼう、にんじん、ねぎ ほししいたけ、しょうが だいこん、こまつな	599 kcal 21.2 g	
6金	くろまいごはん	とりにくのからあげ こまつなのさっぱりあえ おいわいごもくじる		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、なると、こんぶ あぶらあげ、かつおぶし	こめ、かたくりこ あぶら、じゃがいも	しょうが、こまつな もやし、にんじん レモン、キャベツ、ねぎ	560 kcal 25.3 g	
7	かいこうきねんび							
9月	ごはん	さかなのあまからあげ やさいとゆばのあえもの かんぴょうのたまごとじ		ぎゅうにゅう、メルルーサ ゆば、とうふ、たまご かつおぶし、こんぶ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう	キャベツ、にんじん もやし、ねぎ、かんぴょう こまつな	560 kcal 25.6 g	
10火	チリビーンズドック	やさいスープ さくらんぼ	ショア	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく、だいず、チーズ ベーコン、とりにく	コッペパン、あぶら こむぎこ	たまねぎ、にんじん にんにく、とうもろこし チンゲンツアイ、セロリー さくらんぼ	588 kcal 22.1 g	
11水	えびかまめしふう ごはん	しおにくじゃが あじさいゼリー		ぎゅうにゅう、むきえび あぶらあげ、ぶたにく かつおぶし、かんてん	こめ、さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、さやえんどう たまねぎ、さやいんげん ぶどうジュース	564 kcal 24.1 g	9日(月) 郷土料理給食 ～栃木県～ 「栃木県」を テーマにした 給食を作ります。 6年生が日光 に行くので一 足早く、特 産品のゆばや かんぴょうを 使った給食で す。
12木	ごはん	ポテトコロッケ きゅうりのなんばんづけ なめこのみそしる		ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、じゃがいも あぶら、こむぎこ、さとう パンこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん きゅうり、なめこ、ねぎ	566 kcal 20.7 g	
13金	トマトマーボー どん	3しょくじゃがいもの ハニーサラダ メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、ハム	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも むらさきじゃがいも あかじゃがいも、はちみつ	しょうが、にんにく にんじん、ほししいたけ ねぎ、トマト、きゅうり キャベツ、メロン	596 kcal 23.5 g	
14	どうようびじゅぎょう							19日(木) 世界の料理 給食～韓国～ 世界の国の料 理として、今 月は韓国の 「ヤンニョム チキン」と 「トック」を 作ります。ヤ ンニョムは合 わせ調味料の ことで、甘辛 のソースのこ とです。トッ クは、スープ の中におもち が入っています。
16	ふりかえきゅうぎょうび							
17火	ごはん	あじフライ グリーンサラダ とりにくときやさいのラタトゥイユ		ぎゅうにゅう、あじ とりにく	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、なす にんにく、たまねぎ、トマト にんじん、ズッキーニ あかピーマン、かぼちゃ	578 kcal 26.6 g	
18水	だいこんおろしとツナの スパゲッティ	フレンチソースサラダ チャーリーのブラウニー		ぎゅうにゅう、ツナ、のり おから、だいず、たまご	スパゲッティ、あぶら さとう、こむぎこ バター ミルクチョコレート	だいこん、キャベツ にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ	600 kcal 22.1 g	
19木	ごはん	ヤンニョムチキン こんぶともやしのナムル トック		ぎゅうにゅう、とりにく こんぶ、あぶらあげ	こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、もち	にんにく、しょうが、もやし にんじん、ほししいたけ はくさい、にら	574 kcal 24.7 g	
20金	たこめし	さばのたつたあげ とうがんのすまししる		ぎゅうにゅう、まだこ あぶらあげ、さば、なると	こめ、さとう、あぶら かたくりこ、こめこ	にんじん、しょうが とうがん、ねぎ	563 kcal 25.2 g	20日(金) 沖縄慰霊の日 給食 太平洋戦争で 一般市民を巻 き込んだ沖縄 戦の事実上終 結した日です。 沖縄でよく食 べられる「タ コライス」と 特産の もずくを使っ た給食です。
21	がっこうこうかい							
23	ふりかえきゅうぎょうび							
24火	タコライス	もずくときたまごのスープ パイナップル		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、だいず、チーズ もずく、たまご、かつおぶし	こめ、あぶら、こむぎこ かたくりこ	たまねぎ、にんにく しょうが、トマト キャベツ、にんじん、ねぎ パイナップル	573 kcal 23.7 g	
25水	みきちちゃんの カレーライス	えだまめサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ	こめ、あぶら、こむぎこ じゃがいも、はちみつ バター、さとう	にんにく、たまねぎ にんじん、マンゴチャツネ だいこん、えだまめ とうもろこし	576 kcal 20.0 g	
26木	スープちやづけ	あげだしとうふのおろしかけ もやしのごまあえ		ぎゅうにゅう、しろさけ ちりめんじゃこ、とうふ	こめ、おおむぎ、こめこ かたくりこ、あぶら さとう、ごま	にんじん、こまつな だいこん、キャベツ、もやし	560 kcal 24.1 g	
27金	ひやしごまだれうどん 2年生とうもろこしのかわむき	ひののとうもろこし		ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、みそ	うどん、ごまあぶら さとう、ごま	もやし、きゅうり にんじん、とうもろこし	564 kcal 22.3 g	 愛称：ロボタくん
30月	ごはん	ハンバーグわふうソース きゃべつのおかかあえ たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、とうふ、たまご わかめ、あぶらあげ、みそ かつおぶし	こめ、あぶら、パンこ さとう、かたくりこ	たまねぎ、れんこん えのきたけ、キャベツ にんじん	562 kcal 26.4 g	

今月の地元野菜【こまつな・たまねぎ・きゅうり・くろまい・じゃがいも(赤・紫)・トマト・とうもろこし・なす・ズッキーニ・たまご】

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。