

令和4年



6月 よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさいデザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
1	水	ホイコーローどん	パンサンスー みかんかん	牛乳 豚肉 みそ ハム	米 ごま油 植物油 春雨 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ ビーマン キャベツ もやし みかん	552 20.2	<p>2日(木) かてうどん うどんの上ののつた野菜を「かて」と小平、武蔵村山付近では言います。うどんと野菜を肉入りのつゆにつけて食べます。</p> <p>4日(土) から 10日(金) は歯と口の健康週間です。 6日から10日は、かみごたえやカルシウムの多い食品や料理を入れています。かむことを意識して食べましょう。</p> <p>15日(水) やまもりドーナツ 読書旬間に合わせて“バムとケロのにちようび”という絵本のやまもりドーナツを作ります。</p> <p>17日(金) 食育の日献立 季節の食品を使った和食です。堀之内の農家の野菜も届きます。給食から季節の移り変わりを感じながら、和食のマナーを身に付けてほしいです。</p> <p>23日(木) 「沖縄慰霊の日」 献立 太平洋戦争で一般市民を巻き込んだ沖縄戦が事実上終決した日です。全て沖縄にちなんだ料理にしました。</p> <p>24日(金) 開校記念日 お祝いメニューです。</p> <p>27日(月) キャラメルアーモンド 久しぶりにアーモンドを出します。アレルギー等心配な場合は、事前に家庭で確認をしてください。</p>	
2	木	かてうどん	きすのてんぷら むしじゃが	牛乳 わかめ 豚肉 きす 卵	うどん 植物油 砂糖 上新粉 じゃがいも バター	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな	583 25.2		
3	金	さけずし	とりにくとやさいのみそに にまめ	牛乳 鶏肉 鮭 みそ さつま揚げ 金時豆 のり	米 植物油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん いんげん	579 23.3		
6	月	チリビーンズ ライス	キャベツのサラダ こだますいか	牛乳 大豆 レンズ豆 いんげん豆 豚肉 ベーコン	米 オリーブ油 植物油 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり すいか	645 23.3		
7	火	そぼろごはん	はたはたのからあげ こまつなとじゃこのいためもの わかめのみそしる	牛乳 かつお節 豚肉 はたはた 生揚げ わかめ みそ ちりめんじゃこ	米 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉	にんじん しょうが もやし こまつな だいこん ねぎ	532 23.8		
8	水	むぎごはん えのきのつくだに	はっぼうどうふ しょうがきゅうり	牛乳 豚肉 えび いか 豆腐	米 麦 砂糖 植物油 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり チンゲンツァイ たけのこ しょうが えのきたけ にんにく	516 24.5		
9	木	しらすチーズ パン	かいそうサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 しらす干し 海藻 チーズ ベーコン 鶏肉 卵	パン オリーブ油 ごま 片栗粉 こんにやく 砂糖 ごま油	にんにく こまつな たまねぎ トマト レタス セロリー	541 23.9		
10	金	ふわふわどん	じゃがいものきんぴら フルーツミックス	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 植物油 ふ 砂糖 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ いんげん 黄桃 みかん パイン	628 25.4		
13	月	ゆかりごはん	あつあげとえだまめのにも あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 生揚げ うずらの卵 みそ 寒天	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま油 上新粉	ゆかり粉 にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 枝豆 ぶどうジュース サクラソボ	646 26.1		
14	火	ごはん	あじのレモンやき おかかあえ ごまキムチじる	牛乳 あじ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 バター 植物油 ごま こんにやく じゃがいも	レモン もやし こまつな にんじん ごぼう キャベツ ねぎ キムチづけ	537 27.8		
15	水	ひじきピラフ	やさいとあぶらあげのサラダ やまもりドーナツ	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ	米 植物油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	たまねぎ ビーマン キャベツ レタス きゅうり	576 19.2		
16	木	ガーリック トースト	ボルシチ キャベツのサラダ メロン	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ	パン 砂糖 植物油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト マッシュルーム きゅうり グリーンピース メロン	567 22.4		
17	金	いわしの かばやきどん	やさいのピリからあえ じゃがいものみそしる	牛乳 いわし わかめ 油揚げ みそ	米 上新粉 片栗粉 植物油 ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな たまねぎ	596 25.6		
20	月	カレーライス	トマトサラダ みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 植物油 じゃがいも はちみつ バター 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ きゅうり トマト みかん	619 20.8		
21	火	わふうしょうゆ ラーメン	ポテトたこ	牛乳 豚肉 たこ ベーコン 卵	中華麺 ごま油 植物油 じゃがいも 片栗粉 上新粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ いら コーン きくらげ	561 22.0		
22	水	ココア あげパン	ジャーマンポテト ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ウィナー なると	パン 植物油 砂糖 バター じゃがいも ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん しいたけ 白菜 もやし ねぎ こまつな しょうが	632 23.6		
23	木	しじゅうし	おきなわてんぷら しりしりチャンプル パインかん	牛乳 豚肉 昆布 卵 豆腐 いか ツナ 油揚げ	米 植物油 上新粉 ごま	しょうが いら たまねぎ にんじん パイン	550 26.7		
24	金	せきはん	まつかぜやき ごまあえ すましじる	牛乳 あずき かまぼこ 鶏肉 みそ 豆腐 大豆	米 ごま ごま油 植物油 パン粉 砂糖	にんじん しょうが もやし こまつな ほうれん草 ねぎ えのきたけ キャベツ	589 27.2		
27	月	たまごとじ うどん	キャラメルアーモンド	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 油揚げ	うどん 植物油 片栗粉 アーモンド 砂糖 バター	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	606 23.2		
28	火	とりめし	ししゃものカレーやき のりずあえ ごじる	牛乳 鶏肉 ししゃも 大豆 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ もやし こまつな だいこん まいたけ ねぎ	511 22.5		
29	水	まぜまぜ ビビンバ	あつあげのあまずあん しらたきのぴりからいため こだますいか	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 生揚げ	米 植物油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし ほうれん草 すいか	584 26.1		
30	木	ごはん	かつおのあずまに コーンポテト きりぼしだいこんのいりに	牛乳 かつお 鶏肉 ひじき 油揚げ	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	しょうが コーン 切り干し大根 いんげん たまねぎ にんじん	595 28.4		

*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。

6月のきゅうしょくもくひょう

よくかんで たべよう