

令和3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	火	ソースやきそば	にらまんじゅう みかんかん		牛乳 鶏肉 豚肉 のり いか	中華麺 ごま油 植物油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ にら キャベツ もやし みかん	532 24. 2	2日(水) あぶたま丼 油揚げをたっぷり 入れた卵とじをご はんにかけて食 べます。 4日(金)から 10日(木)は歯 と口の健康週間 です。 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。
2	水	あぶたまどん	わかめのあえもの こまつなのみそしる		牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 みそ たまご	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり もやし えのきたけ ねぎ こまつな	614 25. 4	
3	木	ジャンバラヤ	かつおのふうみあげ だいこんとコーンのサラダ メロン		牛乳 豚肉 ベーコン かつお ひよこ豆	米 植物油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ピーマン ねぎ きゅうり コーン メロン	597 28. 4	
4	金	むぎごはん	きびなごのカレーあげ かいそういりはりやさい たまねぎとたまごのみそしる		牛乳 ちりめんじゃこ みそ きびなご わかめ たまご 油揚げ	米 麦 上新粉 植物油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	切り干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	566 24. 8	
7	月	ごまごはん	えだまめとツナのたまごやき カラフルポテト こまつなとひじきのサラダ		牛乳 鶏肉 ひじき たまご ツナ 豆腐	米 ごま 植物油 砂糖 じゃがいも バター 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん 枝豆 いんげん きゅうり こまつな	601 21. 2	14日(月) 読書旬間初日 “小さなスプーン おばさん”という 本でおばさんが 作る「マカロニ スープ」「パンケー ーキ」「ベリージャ ム」を給食でも作 ります。 18日(金) 食育の日献立 季節の食品を 使った和食です。 和食の配膳は、 箸の持ち方など 和食のマナーを 意識して、食べま しょう。
8	火	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	667 22. 8	
9	水	ごはん にんじんそぼろ	はっぽうどうふ しょうがきゅうり		牛乳 かつお節 豚肉 えび 豆腐	米 ごま油 片栗粉 植物油 砂糖	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンツアイ きゅうり	551 26. 2	
10	木	しらすチーズ パン	とうにゅうポタージュスープ スタミナサラダ		しらす干し チーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉	パン オリーブ油 植物油 片栗粉 ごま油 砂糖 ワントンの皮	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ コーン きゅうり キャベツ みかんジュース	585 22. 5	
11	金	いわしの かばやきどん	にくじゃが あじさいゼリー		牛乳 いわし 豚肉 寒天	米 片栗粉 植物油 砂糖 白滝 じゃがいも 上新粉	しょうが にんじん たまねぎ いんげん さくらんぼ ぶどうジュース	694 25. 3	23日(水) 「沖縄慰霊の 日」 献立 太平洋戦争で一 般市民を巻き込 んだ沖縄戦の事 実上終決した日 です。沖縄料理 の「タコライス」 沖縄産のもずく、 パイナップル也使 います。 24日(木) 開校記念日 お祝いメニューで す。 30日(金) フランス料理 「ガルビュール」 はキャベツと豆の 入った野菜スープ です。
14	月	スパゲッティ ナポリタン	マカロニスープ パンケーキの ベリージャムかけ		牛乳 豚肉 ベーコン たまご	スパゲッティ マカロニ 植物油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン セロリー ブルーベリー レモン	592 22. 5	
15	火	クッパ	いかのチリソース メロン		牛乳 豚肉 たまご いか	米 植物油 砂糖 ごま 上新粉 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん しめじ たけのこ こまつな もやし ねぎ にんにく メロン	580 24. 9	
16	水	ごはん	あつあげのごまだれかけ キャベツのあえもの チャブチェ		牛乳 生揚げ ツナ 豚肉	米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨	もやし キャベツ にんじん にんにく たまねぎ ほうれん草 ピーマン	626 25. 2	
17	木	ポテトチーズ パン	コロコロサラダ ロディセンセイのやさいスープ		牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ 生クリーム	パン じゃがいも 植物油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま バター	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり コーン キャベツ セロリー グリンピース パセリ	646 21. 3	24日(木) 開校記念日 お祝いメニューで す。 30日(金) フランス料理 「ガルビュール」 はキャベツと豆の 入った野菜スープ です。
18	金	えだまめ ごはん	あじフライ ポイルドキャベツ じゃがいものみそしる		牛乳 あじ たまご 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 植物油 じゃがいも	枝豆 キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	583 24. 8	
19	土	カレーライス	トマトサラダ		牛乳 豚肉 チーズ	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	629 19. 8	
22	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 油揚げ たまご	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 にら コーン きくらげ	641 23. 0	
23	水	タコライス	もずくとたまごのスープ パインかん		牛乳 豚肉 うずら豆 チーズ もずく たまご	米 植物油 砂糖 バター 小麦粉 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ にら コーン えのきたけ パイン	616 23. 2	24日(木) 開校記念日 お祝いメニューで す。 30日(金) フランス料理 「ガルビュール」 はキャベツと豆の 入った野菜スープ です。
24	木	せきはん	ししゃものからあげ やさいのもの おいわいだんご		牛乳 ささげ ししゃも 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 ごま 片栗粉 植物油 こんにやく 砂糖 白玉粉	しょうが いんげん ごぼう にんじん だいこん	612 20. 5	
25	金	ホイコーロー どん	やさいのナムル こだますいか		牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 植物油 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ ピーマン こまつな すいか	570 20. 4	
28	月	にくじるうどん	きすのてんぷら むしじゃが		牛乳 わかめ 豚肉 きす たまご	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	605 25. 2	
29	火	ひじきピラフ	なまあげとポテトのチリソース メロン		牛乳 ひじき 鶏肉 たまご 生揚げ	米 麦 バター 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 バター	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ねぎ グリンピース メロン	645 22. 2	
30	水	ソフトフランス パン	ポテトえびグラタン ガルビュール		牛乳 ベーコン えび チーズ いんげん豆	パン じゃがいも 植物油 小麦粉 バター パン粉	にんじん たまねぎ トマト いんげん にんにく だいこん ねぎ キャベツ	583 23. 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月の給食目標

よくかんで たべよう