

令和6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 赤の仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
3	月	ジャンバラヤ	はっぼうどうふ みかんかん		牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 えび いか 豆腐	米 ごま油 植物油 片栗粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにくしょうが たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンツアイ ピーマン みかん	534 24.5	4日(火)～10日(月) 歯と口の健康週間 4日から7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きます。かむことを意識して食べましょう。
4	火	えだまめ ごはん	ししやものいしがきあげ じゃがいものきんぴら かきたまじる		牛乳 ししやも たまご 豚肉 豆腐	米 上新粉 ごま 植物油 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉	枝豆 にんじん しいたけ さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな	569 24.6	
5	水	チリビーンズ ライス	アスパラガスのソテー メロン		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン レンズ豆	米 オリーブ油 植物油 薄力粉	たまねぎ にんにく にんじん トマト アスパラガス キャベツ コーン メロン	646 24.0	
6	木	ごまごはん	ごもくたまごやき かみかみサラダ とうふとわかめのみそしる		牛乳 卵 鶏肉 ひじき 豆腐 いか わかめ	米 ごま 植物油 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	558 22.8	10日(月) ぐりとぐらの米粉の カステラ 読書旬間の開始日 です。“ぐりとぐら”絵本に出てくる大きなカステラをイメージして作ります。
7	金	だいずごはん	にくじゃが キャラメルアーモンド		牛乳 豚肉 大豆	米 植物油 砂糖 白滝 じゃがいも アーモンド バター	しょうが ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん	617 22.3	
10	月	スパゲッティ ペスカトーレ	じゃこいりキャベツサラダ ぐりとぐらのこめこのカステラ		牛乳 ベーコン いか 卵 えび チーズ たりめんじゃこ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 薄力粉 砂糖 米粉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	670 27.2	
11	火	ゆかりごはん	さばのみそに くわかめときゅうりのうめじょうゆ ごもくじる		牛乳 まさば みそ くわかめ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	ゆかり粉 しょうが きゅうり 梅 にんじん キャベツ えのきたけ しめじ こまつな	595 27.4	19日(水) 食育の日献立 季節の食品を使 った和食です。 給食から季節の 移り変わりを感じ 、和食のマナー を身に付けてほし いです。
12	水	ひじきピラフ	あつあげのあまずあん にまめ		牛乳 ひじき 鶏肉 卵 生揚げ うずら豆	米 大麦 バター 砂糖 植物油 ごま 片栗粉	玉ねぎ ピーマン	576 22.7	
13	木	チーズトースト ココアトースト	ポトフ フルーツヨーグルト		牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 ヨーグルト	パン バター 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ いんげん 黄桃 パイナップル みかん	588 24.4	
14	金	ごはん	おからいりしゅうまい パンサンサー きのこじる		牛乳 豚肉 おから えび ハム 豆腐 みそ	米 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ しいたけ にんじん きゅうり もやし なめこ えのきたけ	561 24.4	26日(水) 福島県郷土料理 にんじん以外にも いろいろな具材の 入ったにんじんご はん、寒い地方な らではの凍り豆腐 と旬のかつおを 使った揚げ物を 作ります。
15	土	マーボーどん	やさいのナムル		豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし ほうれん草	537 22.6	
17	月	くろざとうパン	パテ シノワ ごちやまぜやさいスープ		牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	パン オリーブ油 砂糖 マカロニ じゃがいも バター 植物油	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ	606 23.4	
18	火	たまごとじ うどん	ポテトたこ		牛乳 鶏肉 たこ わかめ 油揚げ 卵 ベーコン	うどん 植物油 片栗粉 じゃがいも 上新粉	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	638 24.3	17日(月) カナダ料理 パテ シノワは じゃがいもを使っ たパイ風料理で、 ごちや混ぜ野菜 スープはバターと 生クリームの入っ たスープです。
19	水	とりめし	あじフライ のりずあえ じゃがいものみそしる		牛乳 鶏肉 たまご のり 油揚げ みそ	米 薄力粉 植物油 砂糖 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 玉ねぎ キャベツ	581 26.6	
20	木	ししじゅうし	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 油揚げ いか 卵 豆腐 ツナ	米 植物油 上新粉 ごま	しょうが にら 玉ねぎ にんじん パインアップル	550 26.7	
24	月	こだいの せきはん	とりにくのてりやき にびたし おいわいだんご		牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 黒米 ごま 砂糖 白玉粉	しょうが にんにく こまつな ぼんのうねぎ もやし にんじん	612 24.1	20日(木) 「沖縄慰霊の日 (23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。
25	火	みそラーメン	フライドやさい		牛乳 鶏肉 なた みそ 大豆	中華麺 ごま油 植物油 じゃがいも 片栗粉 ごま	にんじん しょうが もやし しいたけ キャベツ ねぎ コーン ごぼう れんこん ズッキーニ	544 21.6	
26	水	にんじんごはん	かつおとおこり豆腐のあげに のりのみそしる		牛乳 鶏肉 ツナ かつお 凍り豆腐 油揚げ みそ のり	米 片栗粉 上新粉 植物油 砂糖	にんじん しいたけ しょうが ねぎ だいこん たまねぎ	580 29.4	
27	木	ぶたキムチ どん	ひじきのいりに すいか		牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく	にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ にらはくさいすいか	520 20.2	
28	金	ココアパン	いかのマリネ にしよくポテト いしどろスープ		牛乳 いか ベーコン	パン 上新粉 かたくり粉 植物油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン トマト レモン にんじん かぼちゃ チンゲンツアイ コーン	594 24.2	

*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

