

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	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		
2	月	ジャンバラヤ	さかなのバーベキュー ソースかけ じゃがいものハニーサラダ		牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 たら	米 植物油 じゃがいも 砂糖 はちみつ オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが ピーマン りんご キャベツ きゅうり	545 25.0	4日(水)～ 10日(火) 歯と口の健康週間 4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。
3	火	にくじる うどん	いかのてんぷら		牛乳 くきわかめ 豚肉 いか たまご	うどん 植物油 砂糖 小麦粉	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな	586 29.1	
4	水	だいずごはん	やきししゃも にくじゃが		牛乳 豚肉 大豆 ししゃも	米 植物油 砂糖 しらたき じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん しいたけ 玉ねぎ いんげん	550 24.5	
5	木	まぜまぜ ビビンバ	あつあげのあまずあん キャラメルアーモンド		牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ	米 食物油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 アーモンド バター	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし ほうれんそう	638 27.1	
6	金	チリビーンズ ライス	わかめのバターいため メロン		牛乳 大豆 いんげん豆 レンズ豆 豚肉 ベーコン わかめ	米 オリーブ油 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんにく にんじん トマト しめじ ねぎ メロン	631 23.3	
9	月	スパゲッティ ペスカトーレ	キャベツサラダ ぐりとぐらの こめこカステラ		牛乳 ベーコン いか えび チーズ たまご	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ セロリ キャベツ きゅうり コーン	667 26.3	
10	火	おやこどん	こまつなとじゃこの いためもの なめこじる		牛乳 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ かつお節 わかめ 豆腐 みそ	米 植物油 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし こまつな なめこ ねぎ	573 26.6	
11	水	ゆかりごはん	いわしのふうみあげ ちくぜんに だいこんのみそしる		牛乳 いわし たまご チーズ 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 植物油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ゆかり にんじん パセリ しょうが ごぼう いんげん 玉ねぎ だいこん	574 24.8	
12	木	ちゅうか あんかけごはん	もやしのナムル こだまスイカ		牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵	米 植物油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし チンゲン菜 パセリ セロリ こまつな すいか	549 23.1	
13	金	みそラーメン	フライドやさい		牛乳 鶏肉 みそ 大豆	中華めん ごま油 植物油 ごま じゃがいも 片栗粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ ねぎ コーン パセリ セロリ ごぼう	553 21.5	19日(木) 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。
16	月	くろざとうパン	パテ・シノワ ごちゃまぜやさいスープ		牛乳 チーズ 鶏肉 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	玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ セロリ パセリ	607 23.3	
17	火	ごはん	シーホーどうふ じゃこいりキャベツサラダ		牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 植物油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん トマト ねぎ しめじ たら パセリ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	544 23.1	
18	水	カレーライス	トマトドレッシングサラダ だいこんのなんばんづけ		牛乳 豚肉 チーズ	米 植物油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん チャップネ パセリ セロリ キャベツ コーン トマト きゅうり だいこん	637 20.5	
19	木	えだまめ ごはん	あじのスパイスやき ごまあえ かきたまじる		牛乳 あじ 豆腐 たまご	米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	枝豆 にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん えのき茸 絹さや	541 29.5	
23	月	タコライス	もずくとたまごの ちゅうかスープ パインかん		牛乳 豚肉 うずら豆 チーズ 鶏肉 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 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのき茸 ねぎ パイン	596 23.2	
24	火	こだいまいの 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 もち米 黒米 ごま 砂糖 白玉粉	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん	612 24.1	
25	水	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 植物油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ いんげん パセリ パイン もも みかん	571 24.4	
26	木	とりめし	かつおのあずまに のりずあえ けんちんじる		牛乳 鶏肉 かつお のり 豆腐	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ しょうが もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ	561 29.3	23日(月) 「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。
27	金	ぶたキムチ どん	ジャーマンポテト しょうがきゅうり		牛乳 豚肉 ウインナー	米 ごま油 砂糖 ごま バター じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ たら キムチ いんげん きゅうり	595 22.2	
30	月	しろみぎかなの フライサンド	ボイルドキャベツ ミネストローネ		牛乳 たら たまご ベーコン 豚肉	パン 小麦粉 パン粉 植物油 じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん にんにく セロリ 玉ねぎ トマト パセリ	683 32.6	

*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

