

令和5年



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	木	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 みかん	534 24.5	2日(金) 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。 4日(日)から 10日(土)は歯 と口の健康週間 5日から9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。
2	金	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	588 29.9	
5	月	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 バター 白滝 じゃがいも アーモンド	しょうが ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	617 22.3	
6	火	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	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 こまつな	544 22.0	
7	水	チリビーンズ ライス	アスパラガスのガーリック和え メロン		牛乳 大豆 豚肉 いんげん豆 ベーコン レンズ豆	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	634 23.4	
8	木	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	553 21.7	
9	金	ゆかりごはん	ししゃものはるまき くきわかめときゅうりのうめじょうゆ ごもくじる		牛乳 ししゃも チーズ 豚肉 油揚げ	米 春巻きの皮 小麦粉 植物油 ごま油 ごま じゃがいも	ゆかり粉 しその葉 きゅうり うめ にんじん キャベツ えのきたけ しめじ こまつな	583 21.8	
12	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 ちりめんじゃこ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 砂糖	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	
13	火	ごはん	メンチカツ やさいのつけあわせ とうふのみそしる		牛乳 豚肉 卵 豆腐 スキムミルク みそ わかめ	米 小麦粉 植物油 パン粉	たまねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー ねぎ	610 26.2	
14	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 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 セロリー キャベツ いんげん 黄桃 パイナップル みかん	588 24.4	
15	木	まぜまぜ ビビンバ	あつあげのあまずあん にまめ		牛乳 豚肉 油揚げ 金時豆 生揚げ	米 植物油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	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	573 25.0	
16	金	えだまめ ごはん	さばのみそに ごまあえ かきたまじる		牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 砂糖 ごま 片栗粉	枝豆 しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ 絹さや	605 29.4	
17	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 みかんジュース	483 16.8	
20	火	くろぎとうパン	パテ シノワ ごちゃまぜやさいスープ		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 セロリー パセリ	606 23.4	
21	水	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 わかめ 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	
22	木	しじゅうし	たらのからあげ せんぎりイリチー もずくのすましじる		牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 たら もずく 卵	米 植物油 上新粉 ごま	米 植物油 上新粉 ごま	513 24.9	
23	金	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 ばんのうねぎ もやし にんじん	612 24.1	
26	月	カレーライス	にんじんドレッシングサラダ すいか		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 コーン すいか	628 20.5	
27	火	ごはん	おからいりしゅうまい パンサンスー きのこじる		牛乳 鶏肉 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	565 24.6	
28	水	とりめし	まめあじのなんばんづけ のりずあえ けんちんじる		牛乳 鶏肉 あじ のり 豆腐 みそ	米 ごま油 じゃがいも 片栗粉 上新粉 植物油 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん たけのこ しいたけ もやし こまつな だいこん しめじ ごぼう ねぎ	508 20.5	
29	木	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 バター 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ にら キムチ いんげん きゅうり	594 22.2	
30	金	いかフライ サンド	ポイルドキャベツ ミネストローネ メロン		牛乳 いか 卵 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 にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト メロン	702 31.5	

*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