



# よていこんだてひょう



令和6年6月分

昭島市立富士見丘小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
3月	にくうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいしがきあげ ごますあえ かわちばんかん	ごますだれ	ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう・や きちくわ	うどん・さとう・こむぎ こ・いりごま・あぶら・ すりごま	たまねぎ・にんじん・ながね ぎ・こまつな・きゅうり・もや し・キャベツ・かわちばんかん	・3日 ちくわのいしがきあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
4火	なめし ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ かみかみきんぴら たぬきじる	<b>かみかみ こんだて</b>	ぎゅうにゅう・きびな ご・するめいか・とう ふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・ごまあぶら・さと う・いりごま・こんにゃ く	ひろしまな・きょうな・だい こんのほ・ごほう・にんじん・だ いこん・キャベツ・ながねぎ	<b>よくかんでたべよう!</b> 6/4~10は、「はとくちのけん こうしゅうかん」です。かむこ をいしぎしてたべましょう。 しょうぶでけんこうな「は」と 「くち」をたもつために、よくか んでたべるしゅうかんをつけま しょう。4日に、かみごたえのあ る「きびなごのさんしょうあげ」 「かみかみきんぴら」がとうじょ うします。
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき スパイシーひじき けんちんじる		ぎゅうにゅう・とり にく・ひじき・ぶたに く・だいす・とうふ・ あぶらあげ	こめ・むぎ・さとう・で んぶん・あぶら・こん にゃく・ごまあぶら・さ といも	しょうが・にんにく・にんじ ん・にら・だいこん・ごほう・ ながねぎ・こまつな	
6木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ うめあえ やさいのこじる	うめだれ	ぎゅうにゅう・いわ し・だいす・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ ごまあぶら・こんにゃく	しょうが・キャベツ・にんじ ん・きゅうり・もやし・しめ じ・ねりうめ・だいこん・ほし しいたけ・ながねぎ・こまつな	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	にらたまのあますあんかけ とりにくとだいすのもの ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・たま ご・だいす・とり にく・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにゃく・ ごまあぶら・ワンタン	ながねぎ・にら・にんじん・ご ほう・にんにく・しょうが・ キャベツ・もやし・こまつな	・7日 1・2年生 遠足
10月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに あげじゃがのおかかあえ わかめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・かつお ぶし・わかめ・こんぶ	こめ・あぶら・オイス ターソース・でんぶん・ ごまあぶら・じゃがい も・さとう・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじ ん・たけのこ・ほししいたけ・ キャベツ・チンゲンサイ・なが ねぎ・だいこん・とうもろこし	<b>こんげつの 「しゅん」のしょくざい</b>  ・さやいんげん ・トマト ・オクラ ・じゃがいも ・きゅうり ・ズッキーニ ・ピーマン ・にんにく ・あかピーマン ・かわちばんかん ・こだますいか ・あじ ・いわし ・うめ  どのメニューにはいっている でしよう? さがしてみてくださいね!  
11火	ブルコギどん ぎゅうにゅう	(ブルコギどんのぐ) いかのしょうがやき もすくとちんげんさいのスープ		ぶたにく・みそ・ぎゅ うにゅう・いか・もす く・ベーコン・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・いりごま・ でんぶん	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・ほししいたけ・にんにく・ しょうが・チンゲンサイ・なが ねぎ	
12水	あしたばパン ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ パンネソテー スコッチブロス ヨーグルト	イギリスの スコットランドの りょうり	ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・チーズ・なま クリーム・ぶたにく・ とりにく・ヨーグルト	あしたばパン・じゃがい も・バター・マカロニ・ オリーブゆ・あぶら・お おむぎ	たまねぎ・さやいんげん・にん にく・ピーマン・あかピーマ ン・にんじん・キャベツ・とう もろこし・パセリ	
13木	ごはん ぎゅうにゅう	トマトとオクラのにくじゃが あまからごほう キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶたに く・あぶらあげ・みそ	こめ・じゃがいも・こん にゃく・あぶら・さと う・いりごま・でんぶん	にんじん・たまねぎ・トマト・ オクラ・ごほう・キャベツ・も やし・えのきたけ・ながねぎ・ こまつな	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき なまあげのチリソースいため はるさめスープ	アメリカの りょうり	ぎゅうにゅう・さば・ なまあげ・とりにく	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・はるさめ・ご まあぶら	にんじん・たまねぎ・ピーマ ン・にんにく・しょうが・なが ねぎ・もやし・たけのこ・きく らげ・こまつな	
17月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	あじのこうそうパンこやき ズッキーニのソテー ポトフ		とりにく・ぎゅうにゅ う・あじ・ベーコン・ ぶたにく・ウインナー	こめ・あぶら・パンこ・ オリーブゆ・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・あかピー マン・とうもろこし・マッシュ ルーム・トマト・にんにく・ ズッキーニ・にんじん・しめ じ・キャベツ・さやいんげん・ パセリ・バジル	
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものあまからごまだれ じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・ししゃ も・とりにく・わか め・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・でんぶん・ じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・グリーンピース・だいこん・ しめじ・ながねぎ	
19水	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	(ちゃんぽんめんのスープ) あげぎょうざ だいこんのナムル	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・いか・かま ぼこ・とうにゅう・ ぎゅうにゅう・とり にく・こんぶ	むしちゅうかめん・あぶ ら・さとう・オイス ターソース・ごまあぶら・ ぎょうざのかわ・パン こ・でんぶん・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじ ん・もやし・キャベツ・きくら げ・にら・ながねぎ・たまね ぎ・だいこん・ほうれんそう・ とうもろこし	
20木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ぶたにくとこまつなごまいため すましじる		ぎゅうにゅう・たま ご・ぶたにく・とうふ	こめ・さとう・あぶら・ ごまあぶら・いりごま・ すりごま	あかしそ・ながねぎ・にんじ ん・キャベツ・こまつな・もや し・えのきたけ・ほうれんそう	
21金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき ごもくまめ じゃがいものみそしる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さけ・ だいす・こんぶ・わか め・あぶらあげ・み そ・あおのり	こめ・いりごま・あぶ ら・こんにゃく・さと う・じゃがいも	にんじん・ごほう・ほししい たけ・たまねぎ・あかしそ	
24月	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) ポップビーンズ グリーンサラダ こだますいか	かんきつ ドレッシング	とりにく・チーズ・ ぎゅうにゅう・だい す・こんぶ	こめ・じゃがいも・こむ ぎこ・バター・あぶら・ でんぶん	しょうが・にんにく・たまね ぎ・にんじん・りんご・ほうれ んそう・キャベツ・きゅうり・ とうもろこし・すいか・ゆず・ オレンジ・みかん・レモン・か ぼす・だいこん	・24日 カレーライス カレーをごはんにかけて たべてください。
25火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン えだまめのサラダ かぼちゃのポタージュ みかんゼリー	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン・なまク リーム	ソフトフランスパン・あ ぶら・バター・こむぎ こ・あぶら・ごま・さと う・みずあめ・ねりごま	レモン・えだまめ・とうもろこ し・にんじん・きゅうり・キャ ベツ・かぼちゃ・たまねぎ・み かん・パセリ・バジル	
26水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそだれ きりほしだいこんと ぶたにくのいためもの ゆばのすましじる		わかめ・ぎゅうにゅ う・さわら・みそ・ぶ たにく・とうふ・ゆば	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん	にんにく・きりほしだいこん・ にんじん・しめじ・こまつな・ えのきたけ・ながねぎ・みつば	
27木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ こまつなとじゃこのいためもの うちまめじる		ぎゅうにゅう・なまあ げ・ちりめんじゃこ・ だいす・あぶらあげ・ みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら・いりごま・じゃがい も	ながねぎ・しょうが・こまつ な・キャベツ・だいこん・ごほ う・にんじん	
28金	コーンピラフ ぎゅうにゅう	たらのラビゴットソース さつまいもとりんごのあまに ジュリエンスープ	フランスの りょうり	とりにく・ぎゅうにゅ う・たら・ベーコン	こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう・オリーブ ゆ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・とうもろこし・にんに く・セロリー・あかピーマン・ きピーマン・きゅうり・りん ご・キャベツ・パセリ・バジル	

毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランスよく食べるための参考にしてください。  
 油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。  
 予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。  
 材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 592 (650)	たんぱく質(g) 27.4 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

