6月 献立予定表

八王子市立 秋葉台 小学校　令和8年度

日 曜日	主食	飲み物	主菜 副菜など	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄色)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱくしつ g
1 月	とりにくしょうがごはん	ぎゅうにゅう	あじのこうみやき、にびたし、じゃがいものみそしる、くだもの(きよみ) 旬の食材 あじ	とりにく,あじ(魚),わかめ,あぶらあげ,みそ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも	にんじん,まいたけ,しょうが,ばんのうねぎ,にんにく,ながねぎ,たまねぎ,こまつな,もやし,しめじ,きよみオレンジ	599kcal	28g
2 火	カレーミートサンド(セルフ)	ぎゅうにゅう	ウインナーポトフ、コーンサラダ、くだもの(メロン)	ぶたにく,だいず,ウィンナー,ぎゅうにゅう	コッペパン,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,ブロッコリー,しょうが,コーン,きゅうり,キャベツ,プリンスメロン	591kcal	22.8g
3 水	ごはん	ぎゅうにゅう	にくどうふ、くきわかめのしょうがいため、けんちんじる しっかりたべよう! やさい350	とうふ,ぶたにく,あぶらあげ,くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら,さとう,かたくりこ,じゃがいも,こんにゃく,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,ちんげんさい,だいこん,ごぼう,ながねぎ,ばんのうねぎ	608kcal	22.3g
4 木	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう	コーンとたまごのスープ、りんごヨーグルト	ぶたにく,チーズ,たまご,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,トマト,コーン,こまつな,りんご	657kcal	25.6g
5 金	ひじきとまめのピラフ	ぎゅうにゅう	いかのこうそうパンこやき、やさいサラダ、はちおうじさんたまねぎのスープ 旬の食材 八王子産たまねぎ	とりにく,だいず,ひじき,いか,ウインナー,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,さとう,パンこ	にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,パセリ,バジル,こまつな,キャベツ,コーン	576kcal	25.3g
9 火	かみかみごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのやくみやき、ピリカラキャベツ、ぐだくさんみそしる、くだもの(れいとうみかん)	わかめ,じゃこ,あかうお(魚),とりにく,あぶらあげ,みそ,くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,ばんのうねぎ,だいこん,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,みかん	628kcal	31.4g
10 水	メキシカンライス	ぎゅうにゅう	フライドチキン、メープルサラダ、クリーミーポテトスープ サッカーワールドカップ 開催国の料理(アメリカ・カナダ・メキシコ)	ぶたにく,とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,あぶら,かたくりこ,じゃがいも,バター,さとう,メープルシロップ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,しょうが,にんにく,パセリ,キャベツ	727kcal	26.5g
11 木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのチーズでんがく、かきたまじる、じゃことやさいのにんにくふうみ	なまあげ,みそ,チーズ,とりにく,たまご,とうふ,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごま,かたくりこ,あぶら	ながねぎ,えのきたけ,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんにく	605kcal	26.7g
12 金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき、ちくぜんに、こまつなのみそしる	さば(魚),あぶらあげ,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	だいこん,たまねぎ,にんじん,こまつな,ごぼう,たけのこ,しいたけ	680kcal	26.1g
15 月	やきとりどん	ぎゅうにゅう	ごもくにまめ、すましじる	とりにく,わかめ,とうふ,だいず,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごま	しょうが,ながねぎ,にんじん,えのきたけ,ごぼう	633kcal	26.4g
16 火	あんかけやきそば	ぎゅうにゅう	のりしおポテト、わかめスープ、くだもの(バレンシアオレンジ)	ぶたにく,うずらたまご,わかめ,かまぼこ,とうふ,あおのり,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,かたくりこ,ごま,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら,しいたけ,えのきたけ,ながねぎ,コーン,バレンシアオレンジ	593kcal	23g
17 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さごちのみそマヨやき、かわりきんぴら、くずきりじる、くだもの(みしょうかん)	さごち(魚),みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,マヨネーズ,さとう,ごま,くずきり,スパゲティ,こんにゃく,あぶら	にんじん,えのきたけ,しめじ,ながねぎ,こまつな,ごぼう,みしょうかん	655kcal	26.6g
18 木	うめごはん	ぎゅうにゅう	とりてばのにもの、スタミナきゅうり、ごじる	とりにく,だいず,ぶたにく,なまあげ,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,じゃがいも,こんにゃく,あぶら	うめぼし,ゆかり,しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,きゅうり	610kcal	25.2g
19 金	チュニジアふうトマトソースライス	ぎゅうにゅう	ブリック、まめサラダ サッカーワールドカップ 6/20 チュニジア戦	ベーコン,とりにく,ツナ,うずらたまご,チーズ,ひよこまめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,ぎょうざのかわ,こむぎこ	なす,ズッキーニ,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト,きゅうり,キャベツ	690kcal	24.7g
22 月	ズッキーニのカレーライス	ぎゅうにゅう	じゃこサラダ、ヨーグルトのピーチソース 旬の食材 八王子産ズッキーニ	とりにく,じゃこ,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,ズッキーニ,りんご,キャベツ,おうとう	664kcal	19.9g
23 火	たまごとレタスのチャーハン	ぎゅうにゅう	じゃがいものごまおかかバター、ワンタンスープ、くだもの(れいとうぽんかん)	たまご,ツナ,ぶたにく,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ワンタンのかわ,ごま,じゃがいも,バター	ながねぎ,レタス,しょうが,にんじん,もやし,ちんげんさい,しいたけ,えだまめ,ぽんかん	589kcal	20.2g
24 水	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ、ちゅうかふうたまごスープ、いりこのごまがらめ	とうふ,ぶたにく,みそ,たまご,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごま	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,コーン	611kcal	26.6g
25 木	ガーリックライス	ぎゅうにゅう	さけのレモンふうみ、ピッティパンナ、まめのスープ サッカーワールドカップ 6/25 スウェーデン戦	さけ(魚),ウィンナー,ベーコン,ひよこまめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バター	にんにく,パセリ,レモン,たまねぎ,コーン,にんじん,グリンピース,セロリ,トマト	619kcal	27.1g
26 金	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	やきししゃも、しもなかたまねぎのにくじゃが、ごまあえ 旬の食材 下中たまねぎ	とりにく,あぶらあげ,ししゃも(魚),ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,こんにゃく,ごま	にんじん,ごぼう,しいたけ,たまねぎ,グリンピース,キャベツ,もやし,コーン	681kcal	25.7g
29 月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりのゆずがらめ、やさいのいろどりあえ、にらたまみそしる 100年フード:ゆず料理(高知県)	とりにく,たまご,とうふ,みそ,あぶらあげ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	ゆず,たまねぎ,にら,えのきたけ,こまつな,もやし,にんじん	664kcal	27.2g
30 火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	てづくりりんごジャム、キャベツのクリームに、ツナとだいこんのサラダ 旬の食材 八王子産キャベツ	ウインナー,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ツナ	ミルクパン,さとう,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター,ごま	りんご,レモン,にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり	649kcal	20.8g

おはし名人になろう!ウィーク(5つのはし使いをマスター!)

献立は材料の入荷状況により変更する事があります