

2025年
6月

よていにन्दてひょう

給食目標: マナーを守って楽しく食事をしよう!
八王子市立別所小学校(21回)

白・曜日	献立名		主な材料名				栄養価
	主食	のきもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
2月	スパゲティミートソース		野菜スープ 果物(ももかん)	ぶたにく ハム けずりぶし チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン ★おうとう にんじん トマト	608kcal たんぱく質 22.7g
3火	キムチたまごチャーハン		ワントンスープ ポップビーンズ 果物(冷凍みかん)	ぶたにく たまご けずりぶし だいず あ おのり きゅうにゅう	こめ さとう ワンタン でんぶん あぶら ごまあぶら	はくさい ながねぎ もやし しいたけ みかんに にんじん こまつな	607kcal たんぱく質 21.5g
4水	かみかみごはん 歯と口の健康習慣献立		赤魚の七味焼き 臭だくさんみそ汁 ピリカラキャベツ	あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし わかめ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん	600kcal たんぱく質 29.1g
5木	ごはん		ゆのす香る ねぎ塩チキン のっぺい汁 じゃこと野菜のおかか和え	とりにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし じゃこ きゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら ごま	ゆず しょうが にんにく ながねぎ だいこん し いたけ キャベツ もやし にんじん	601kcal たんぱく質 26.5g
6金	ごはん		マーボー豆腐 にらたまスープ スタミナきゅうり 果物(清見オレンジ)	とうふ ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり きよみオレンジ にんじん にら	631kcal たんぱく質 25.3g
別所小出身の先輩を応援しよう!! ~ボクシング WBO世界ウェルター級 佐々木尽選手 タイトルマッチ応援献立~							25.3g
9月	うめごはん 入梅の日献立(11日)		いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら	いか だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく きゅうにゅう	こめ こんにやく スパゲティ さとう ごま あぶら	うめ だいこん ながねぎ ごぼう ゆかり にんじん さやいんげん	615kcal たんぱく質 29g
10火	ひじきと豆のピラフ		魚の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	ぶたにく だいず さけ とりにく けずりぶし ひじき きゅうにゅう	こめ さとう パンこ あぶら オリーブオイル	しいたけ たまねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん パセリ こまつな	600kcal たんぱく質 28.4g
11水	二色丼		たまねぎとじゃがいものみそ汁 きゅうりと大根の南蛮漬	とりにく たまご とうふ みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん きゅうり にんじん さやいんげん	632kcal たんぱく質 24.7g
12木	ごはん		豚肉のしょうが焼き みそ汁 浅漬	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	604kcal たんぱく質 24.9g
13金	セルフサルササンド 八王子産キャベツ		八王子産キャベツと豆のポトフ ツナとだいこんのごまサラダ	しろいんげんまめ とりにく ウインナー けずりぶし ツナ	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり トマト にんじん さやいんげん	632kcal たんぱく質 25.6g
16月	麦ごはん おはし名人:あつめる		あつあげとぶたにくのみそいため かきたま汁 くきわかめの生姜炒め	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりぶし くきわかめ きゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな	604kcal たんぱく質 21.6g
17火	ごはん おはし名人:ほねをとる		さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 ちくぜん煮	さば あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく きゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ こまつな にんじん さやいんげん	655kcal たんぱく質 24.7g
18水	やきとり丼 おはし名人:つまむ		すまし汁 五目煮豆	とりにく とうふ けずりぶし だいず わかめ こんにやく きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら ごま	しょうが ながねぎ ごぼう えのき にんじん さやいんげん	602kcal たんぱく質 24.2g
19木	あんかけやきそば おはし名人:はさむ		わかめスープ ももと豆腐のクラフティー	ぶたにく うずら たまご とうふ けずりぶし たまご とうふ おから わかめ なまクリーム きゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えのきたけのこ ながねぎ コーン レモン ★おうとう にんじん にら	609kcal たんぱく質 23.6g
20金	ごはん おはし名人:きりさく		さごちのみそマヨ焼き キャベツのしょうが風味 くずきり汁 果物(メロン)	さごし みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう くずきり マヨネーズ ごま	えのきたけ ながねぎ キャベツ しょうが メロン にんじん	599kcal たんぱく質 24.3g
23月	胚芽パン		金時豆のポークシチュー コロコロピクルス 果物(りんごかん)	きんときまめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら パター オリーブオイル	にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり だ いこん ★りんご にんじん	631kcal たんぱく質 22.2g
24火	ごはん		白身魚の香り揚げ 根菜汁 キャベツのナムル	メルルーサ とりにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま	しょうが にんにく だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん	601kcal たんぱく質 23.6g
25水	八王子産ズッキーニのカレーライス 八王子産ズッキーニ		じゃこサラダ ヨーグルトのブルーベリーソースかけ	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 こむぎこ さとう あぶら パター ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ ★りんご キャベツ ブルーベリー にんじん	650kcal たんぱく質 20.3g
26木	ごはん 下中たまねぎ		笹かまぼこの磯辺揚げ 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	かまぼこ たまご ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ もやし にんじん さやいんげん こまつな	650kcal たんぱく質 23.3g
27金	とりにくしょうがごはん 旬:あじ		あじの香味焼き 豚汁 煮びたし	とりにく あぶらあげ まあじ ぶたにく みそ きゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	まいたけ しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん もやし しめじ にんじん さやいんげん こまつな	620kcal たんぱく質 28.1g
30月	ごはん		肉豆腐 みそけんちん じゃこと野菜のにんにく風味	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし じゃこ きゅうにゅう	こめ しろたき さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし にんにく にんじん さやえんどう こまつな	618kcal たんぱく質 24g

献立は材料の入荷状況により変更になる場合があります。★は本校のアレルギー食材を示しています。