



日・曜日	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱ くしろ	
	主食	の み 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
1月	黒砂糖パン	牛乳	手作りりんごジャム チキンビーンズ 野菜サラダ	だいず とりにく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	★りんご レモン にんじん たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	685kcal 25.9g
2火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華風たまごスープ 果物(メロン)	とうふ ぶたにく みそ たまご けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	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 コーン ★メ ロン	612kcal 23.6g
3水	ごはん 100年フード:高知県	牛乳	とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろいろ和え	とりにく たまご とうふ みそ けずりがし かつおがし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ にら えのき こまつな もやし にんじん	640kcal 24.8g
4木	かみかみごはん 歯と口の健康習慣献立	牛乳	赤魚の七味焼き 貝だくさんみそ汁 くきわかめの生姜炒め 果物	わかめ じゃこ あかうお ぶたに く あぶらあげ みそ けずりがし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが みかん	624kcal 31.1g
5金	八王子産ズッキーニの カレーライス	牛乳	じゃこサラダ りんごヨーグルト	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 パター さとう ごまあぶら	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	670kcal 20.8g
8月	ひじきと豆のピラフ 八王子産たまねぎ	牛乳	魚の香草パン粉焼き 野菜サラダ 八王子産たまねぎのスープ	ぶたにく だいず ひじき ます とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター さとう オリーブオイル パンコ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ コーン	606kcal 28.2g
9火	スパゲティミートソース	牛乳	コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご けずりがし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら でんぱん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ト マト コーン ★あおうとうかん みかん ジュース	655kcal 24.8g
10水	メキシカンライス FIFAワールドカップ2026献立	牛乳	フライドチキン クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく とりにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター でんぱん じゃがいも メープルシロップ さとう オリーブオイル	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	719kcal 26.3g
11木	うめごはん 入梅の白	牛乳	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 けずりがし とり にく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにやく スパゲティ さとう	うめ ゆかり にんじん だいこん ながね ぎ ごぼう ピーマン	613kcal 28.8g
12金	バターライス FIFAワールドカップ2026献立	牛乳	ポイルウイナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウイナーソーセージ ハム ぎゅうにゅう とりにく けずりが し たまご ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも こむぎ こ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピ ース セロリ ★りんご レーズン	671kcal 19.6g
15月	麦ごはん おはし名人:あつめる	牛乳	厚揚げとぶたにくのみそ炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり	617kcal 22.7g
16火	ごはん おはし名人:ほねをとる	牛乳	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば あぶらあげ みそ けずりが し とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	656kcal 24.7g
17水	やきとり丼 おはし名人:つまむ	牛乳	すまし汁 五目煮豆	とりにく わかめ とうふ こんぶ けずりがし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま こんにやく あぶら	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのき	621kcal 25.7g
18木	あんかけやきそば おはし名人:はさむ	牛乳	わかめスープ のり塩ポテト 果物(パレンシア)	ぶたにく うずらたまご わかめ とりにく とうふ けずりがし あおりのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん 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 たけのこ なげぎ コーン みかん	601kcal 23.4g
19金	ごはん おはし名人:きりさく	牛乳	さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 ピリカラキャベツ 果物(美生柑)	さごし みそ とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベ ツ みしょうかん	612kcal 24.8g
22月	チュニジアライス FIFAワールドカップ2026献立	牛乳	ブリック 豆サラダ	ハム とりにく ツナ うずらたまご プロセスチーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブオイル さと う じゃがいも あぶら ぎょうざ のかわ あぶら	なす ズッキーニ たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	696kcal 24.8g
23火	たまごとレタスのチャーハン	牛乳	ワンタンスープ カムジャタン 茹でそらまめ	たまご とりにく ツナ けずりがし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ワンタ ン ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんにく にら そらまめ	622kcal 25.1g
24水	とりにくしょうがごはん 旬:あじ	牛乳	あじの香味焼き みそ汁 煮びたし 果物(きよみ)	とりにく あぶらあげ あじ わか め みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん ましたけしょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな も やし しめじ きよみ かんぴら	606kcal 27.3g
25木	ガーリックライス FIFAワールドカップ2026献立	牛乳	魚のレモン風味 ピッツィパナ 豆のスープ	ます ウイナーソーセージ とり にく ハム ひよこまめ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら じゃがいも パター	にんにく パセリ レモン たまねぎ コ ーン にんじん グリーンピース セロリ トマト	627kcal 27.7g
26金	ごはん/手作りふりかけ	牛乳	焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	じゃこ だいず わかめ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャ ベツ もやし コーン	647kcal 25g
29月	ごはん	牛乳	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 けずりがし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぱん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	619kcal 24.5g
30火	サルササンド 八王子産キャベツ	牛乳	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ ジョア	ウイナーソーセージ とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ ジョア	コッパパン さとう コーンスター チ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ トマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり	662kcal 24.4g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。★マークは本校のアレルギー食材となります。

6月は食育月間です。八王子市では市内全ての公立小学校・中学校・義務教育学校で「めざせ！おはし名人」の取組を実施します。学校での取組の後、家庭学習用のがんばりカードを配布いたしますので、温かい声かけやコメント等のご協力をよろしくお願いいたします。