6月

献立予定表　八王子市立　第一　小学校

日 曜日	こんだてめい 主食	のみもの	くだものなど	主菜、副菜　/　食育メモ	おもなざいりょうめい 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	からだの調子をととのえる 緑の食品	えいようか エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
1 月	**ごはん**	牛乳		・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・たまごスープ 6月　給食目標：マナーを守って楽しく食事をしよう	とうふ,ぶたにく,みそ,たまご,けずりぶし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぷん	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,もやし,きゅうり,ピーマン,きくらげ	602 kcal	24.4 g	18.6 g	2.8 g
2 火	**八王子産有機ズッキーニのカレーライス**	牛乳	ヨーグルト りんご	・じゃこサラダ はちおうじ さん 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,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	670 kcal	20.8 g	19.6 g	2.3 g
3 水	**メキシカンライス** メキシコ	牛乳		・フライドフィッシュ ・メープルサラダ ・クリーミーポテトスープ アメリカ　カナダ　アメリカ FIFA ワールドカップ 2026 かいさいこくりょうり 開催国料理	ぶたにく,ほき,ハム,なまクリーム,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,でんぷん,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,さとう,メープルシロップ,オリーブゆ	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	667 kcal	23.6 g	23.7 g	2.9 g
4 木	**バターライス**	牛乳	アップルミニケーキ	・ボイルウインナー ・ヒュッツポット ・エルテンスープ オランダ たいせんこくりょうり 対戦国料理	ウインナー,ハム,とりにく,けずりぶし,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,バター,じゃがいも,こむぎこ,さとう	パセリ,たまねぎ,にんじん,グリンピース,セロリ,りんご	668 kcal	19.6 g	21.4 g	1.9 g
5 金	**かみかみごはん**	牛乳	みかん冷凍	・白身魚の一味焼き ・具だくさんみそ汁 ・くきわかめの生姜炒め むしばよぼう 虫歯予防メニュー 	わかめ,じゃこ,メルルーサ,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,にぼし,くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,ごま,じゃがいも,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	607 kcal	27.9 g	17.2 g	3.4 g
8 月	**やきとり丼**	牛乳		・五目煮豆 ・すまし汁 おはし名人週間 ①つまむ	とりにく,わかめ,とうふ,こんぶ,けずりぶし,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん,ごま,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,ごぼう,にんじん,えのき	619 kcal	26.6 g	19.2 g	2.1 g
9 火	**ごはん**	牛乳	オレンジ	・さごちのみそマヨ焼き ・ピリカラキャベツ ・くずきり汁 ②きりさく	さごち,みそ,とりにく,けずりぶし,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	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,オレンジ	608 kcal	24.9 g	19 g	2 g
10 水	**あんかけやきそば**	牛乳	みかん冷凍	・たまごとわかめのスープ ・のり塩ポテト ③はさむ	ぶたにく,たまご,わかめ,とりにく,とうふ,けずりぶし,あおのり,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら,でんぷん,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,ながねぎ,コーン,みかん	594 kcal	23.3 g	17.6 g	2.9 g
11 木	**ごはん**	牛乳		・さばの塩焼き ・筑前煮 ・小松菜のみそ汁 ④骨をとる	さば,あぶらあげ,みそ,けずりぶし,とりにく,だいず,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,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	628 kcal	24.1 g	23.3 g	2.2 g
12 金	**麦ごはん**	牛乳		・厚揚げと豚肉のみそ炒め ・スタミナきゅうり ・えのきとコーンのスープ ⑤あつめる	ぶたにく,みそ,わかめ,とうふ,けずりぶし,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら,ごまあぶら,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,えのきたけ,ながねぎ,コーン,きゅうり	601 kcal	21.1 g	22.7 g	2.3 g
16 火	**ごまごはん**	牛乳		・いわしの梅おろしソース ・磯香和え ・呉汁 にゅうばい 入梅 	いわし,だいず,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,けずりぶし,のり,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,ごま,あぶら,さとう,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,うめ,にんじん,ながねぎ,こまつな,もやし,しめじ	599 kcal	25.1 g	19.5 g	2.3 g
17 水	**ミルクパン**	牛乳		・手作りりんごジャム ・ナッツサラダ ・野菜と豆のポトフ SDGsについて考えよう	しろいんげんまめ,ウィンナー,けずりぶし,ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも,あぶら,アーモンド	りんご,レモン,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく,コーン,ピーマン,はくさい	620 kcal	20.3 g	24.4 g	2.1 g
18 木	**チュニジア風** トマトソースライス	牛乳		・ブリック ・豆サラダ チュニジア たいせんこくりょうり 対戦国料理	ウインナー,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,オリーブゆ,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,マッシュルーム,にんにく,トマト,きゅうり,キャベツ,トマト	686 kcal	24 g	25.8 g	1.8 g
19 金	**ごはん** ★試食会★	牛乳		・とりのゆずがらめ ・大根のそぼろ煮 ・にらたまみそ汁 こうちけん 高知県 100年フキ	とりにく,たまご,とうふ,みそ,けずりぶし,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,あぶら,さとう,じゃがいも	ゆず,たまねぎ,にら,えのき,だいこん,さやいんげん	647 kcal	24.9 g	22.7 g	2.3 g
22 月	**サルササンド**	りんごジュース		・八王子産キャベツのクリーム煮 ・ツナと大根のサラダ はちおうじ 八王子きゃべつ	ウインナー,とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ツナ	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	たまねぎ,トマト,にんじん,キャベツ,だいこん,きゅうり,りんごジュース	606 kcal	17 g	20.8 g	2.9 g
23 火	**とりごぼうピラフ**	牛乳		・焼きししゃも ・野菜サラダ ・八王子産たまねぎのスープ はちおうじ 八王子たまねぎ	とりにく,あぶらあげ,ししゃも,とりにく,ハム,けずりぶし,ぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,パセリ,こまつな,キャベツ,コーン	604 kcal	23 g	21.7 g	2.5 g
24 水	**にんじんふりかけごはん**	牛乳		・いかのレモン焼き ・下中たまねぎの肉じゃが ・ごま和え しもなか 下中たまねぎ	じゃこ,かつおぶし,いか,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,レモン,たまねぎ,グリンピース,はくさい,もやし,さやいんげん	620 kcal	27.6 g	14.9 g	2.1 g
25 木	**スパゲティミートソース**	牛乳	オレンジポンチ	・コーンと卵のスープ	ぶたにく,チーズ,たまご,けずりぶし,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ,あぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,トマト,コーン,パセリ,おうとうかん,みかんジュース	651 kcal	24.7 g	17.1 g	2.7 g
26 金	**ガーリックライス**	牛乳		・ますのレモン風味 ・ピッティパンナ ・豆のスープ スウェーデン たいせんこくりょうり 対戦国料理	ます,ウィンナー,とりにく,ハム,ひよこまめ,けずりぶし,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,オリーブゆ,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	600 kcal	25.9 g	19.7 g	2.3 g
29 月	**ごはん**	牛乳		・肉豆腐 ・じゃこと野菜の和え物 ・みそけんちん やさい 野菜	とうふ,ぶたにく,じゃこ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら,こんにゃく	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にんにく,ごぼう,ながねぎ,だいこん	604 kcal	24.5 g	17.3 g	3 g
30 火	**とりにく生姜ごはん**	牛乳	オレンジ	・あじの香味焼き ・かぶのみそ汁 ・煮びたし 旬：あじ	とりにく,あぶらあげ,まあじ,ぶたにく,わかめ,みそ,けずりぶし,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,しめじ,しょうが,にんにく,こねぎ,たまねぎ,ながねぎ,かぶ,こまつな,もやし,きよみオレンジ	600 kcal	25.6 g	18.4 g	2.7 g