



こんだてよていひょう



令和7年6月 改訂版
八王子市立第三小学校
給食回数 21回

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	タコライス	青のりフライドポテト 八王子産たまねぎのスープ ジョア	八王子産たまねぎ	ぶたにく、とりにく、あおのり、 けずり、こんぶ、ジョア	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、セロリ、キャベツ、 もやし、パセリ	624 20.1
3	火	セサミトースト	八王子産キャベツのホワイトシチュー 野菜とじゃこのサラダ	八王子産キャベツ	とりにく、ぎゅうにゅう、 じゃこ	パン、バター、さとう、ごま、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、だいこん、きゅうり、コーン	603 22.4
4	水	ビビンバ	チンゲン菜スープ ごまめナッツ		ぶたにく、とうふ、わかめ、 けずり、こんぶ、いりこ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、 ごま、あぶら、でんぱん、 アーモンド	にんにく、しょうが、だいこん、 にんじん、もやし、こまつな、 ちんげんさい、たまねぎ、しいたけ	605 23.4
5	木	大豆ピラフ	トマトクリームスープ ジャーマンポテト 果物		とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、 ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、 じゃがいも、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 にんにく、セロリ、キャベツ、 パセリ、トマト、ピーマン、メロン	660 21.1
6	金	きびごはん	さばのおろしソース 根菜みそ汁 金時豆の甘煮		さば、とりにく、みそ、けずり、 こんぶ、さんときまめ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、きび、あぶら、 でんぱん、じゃがいも、さとう	だいこん、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ながねぎ、こまつな	670 24.4
9	月	ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ スタミナきゅうり 果物		とうふ、ぶたにく、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぱん、はるさめ	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、たまねぎ、しいたけ、 ちんげんさい、きゅうり、すいか	622 23.0
10	火	パン	チキンビーンズ キャベツとコーンの温サラダ		だいず、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、コーン	631 25.8
11	水	ごはん	いかの香味焼き 肉じゃが 梅おかかキャベツ 果物	入梅 梅干し	いか、みそ、ぶたにく、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、うめ、パレンシアオレンジ	604 26.7
12	木	わかめごはん	ちくわの磯辺揚げ きのこ汁 だいこん 大根とツナの和え物		わかめ、じゃこ、ちくわ、あおのり、 あぶらあげ、とうふ、けずり、 こんぶ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、あぶら、 こんにゃく、ごまあぶら、さとう	しめじ、えのきたけ、しいたけ、 こまつな、にんじん、ながねぎ、 だいこん、きゅうり	637 26.8
13	金	スパゲティミートソース	コールスロー 果物	やさい350	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 トマト、キャベツ、コーン、みかん	619 23.7
16	月	ごはん	さごちのみそマヨ焼き 野菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	きりさく	さごち、みそ、かつおぶし、 あぶらあげ、わかめ、 にぼし、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、 ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、だいこん、こまつな	611 25.9
17	火	あんかけ焼きそば	えのきとわかめのスープ アーモンド黒糖		ぶたにく、うずらたまご、わかめ、 とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶら、 でんぱん、ごま、アーモンド、さとう	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、 にら、しいたけ、えのきたけ、 ながねぎ、コーン	631 23.6
18	水	やきとり丼	かきたま汁 五目煮豆	つまむ	とりにく、たまご、とうふ、けずり、 だいず、とりにく、こんぶ、 ちくわ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぱん	しょうが、ながねぎ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、さやいんげん	632 26.9
19	木	ごはん	あじのねぎ塩焼き 豚汁 ひじきの煮物	ほねをとる	あじ、ぶたにく、みそ、にぼし、 ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう	しょうが、にんにく、ながねぎ、 だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、 しいたけスライス	608 25.9
20	金	ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め さつまいも入りみそ汁 胡瓜と大根の南蛮漬け		なまあげ、ぶたにく、みそ、 あぶらあげ、けずり、 こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 さつまいも、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、さやいんげん、 きくらげ、たまねぎ、こまつな、 しめじ、ながねぎ、だいこん、きゅうり	603 20.8
23	月	ミルクパン	白身魚の香草パン粉焼き 下中たまねぎのスープ じゃがいものごまおかかバター 果物	下中たまねぎ	メルルーサ、かつおぶし、ハム、 けずり、ぎゅうにゅう	パン、オリーブゆ、パンこ、 じゃがいも、バター、 さとう、ごま、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、 もやし、キャベツ、みかん	605 26.8
24	火	ごはん	ゆのす香るねぎ塩チキン にらたまみそ汁 和風サラダ	【高知県】100年フード ゆのすの恵み料理	ぶたにく、たまご、だいず、 とりにく、みそ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、ごま	ゆず、しょうが、にんにく、ながねぎ、 たまねぎ、にら、きゅうり、 だいこん、にんじん	613 25.0
25	水	キムチ卵チャーハン	大豆と鶏肉の中華炒め 中華スープ 果物		ぶたにく、たまご、だいず、とりにく、 みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、キムチづけ、こまつな、 ながねぎ、にんにく、きくらげ、もやし、 コーン、たけのこ、しょうが、すいか	630 24.5
26	木	二色丼	豆腐のみそ汁 青菜とじゃこのおひたし		とりにく、たまご、とうふ、みそ、 けずり、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、さやいんげん、 ながねぎ、だいこん、にんじん、 えのき、こまつな、もやし	604 27.3
27	金	八王子産ズッキーニの カレーライス	ジュリエンスープ みかんヨーグルト	旬 八王子産ズッキーニ	とりにく、こんぶ、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	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 パセリ、みかん	681 21.0
30	月	ごまごはん	焼きししゃも 呉汁 野菜炒め		ししゃも、だいず、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、にぼし、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、だいこん、ながねぎ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 ピーマン、もやし、キャベツ	607 23.4

* 献立は材料の入荷状況により変更することがあります。
* 今月の果物は、柑橘類、すいか、メロンの予定です。

～給食当番の白衣について～

給食当番になると、週末に白衣を家に持ち帰ります。
洗濯、アイロンがけ、ボタンなどのほつれがありましたら
繕いをして、週の初めに持たせていただきますようご協力をお願いいたします。



～お知らせ～

献立表、食育だよりでは献立の内容や食材、食育の
取組などをお伝えしています。また、学校のHPでも毎日の
給食写真等を公開しています。ぜひ、あわせてご覧ください。

