



# 6月 こんだてよていひょう



令和8年6月

八王子市立第三小学校

給食回数 22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)
1	月	卵とレタスのチャーハン	ミルク	ワンタンスープ カムジャタン 果物	たまご,ぶたにく,とりにく, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,ワンタン, ごまあぶら,じゃがいも, ごま,さとう	ながねぎ,レタス,しょうが, にんじん,はくさい,もやし, しいたけ,たまねぎ,にんにく, にら,すいか	615	21.0
2	火	わかめごはん	ミルク	いかの梅肉ソースがけ 呉汁 くきわかめの生姜炒め 果物	わかめ,いか,けずり,だいず, ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ, こんが,くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう, ごま,あぶら,こんにやく	うめ,にんじん,だいこん, ながねぎ,しょうが,れいとうみかん	609	28.3
3	水	ごはん	ミルク	マーボー豆腐 中華風たまごスープ ごまめナッツ	とうふ,ぶたにく,みそ,たまご, けずり,こんが,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, でんぶん,アーモンド,ごま	ながねぎ,にんじん,にら, しょうが,にんにく,たまねぎ, こまつな,えのきたけ,コーン	632	27.2
4	木	八王子産ズッキーニの カレーライス	ミルク	じゃこのサラダ ヨーグルトのオレンジソースがけ	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,あぶら, ごもぎ,バター,ごま, さとう,ごまあぶら, コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,ズッキーニ,こまつな, コーン,きゅうり,キャベツ, オレンジジュース	674	20.7
5	金	ししじゅうし	ミルク	めひかりの甘酢漬 もずくのスープ にんじんしりしり	ぶたにく,こんが,あぶらあげ, めひかり,とうふ,もずく, けずり,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,でんぶん, さとう,ごま	しょうが,ながねぎ,こねぎ,たまねぎ, にんじん,えのき,もやし,だいこん	615	25.8
8	月	ごはん 歯と口の健康献立	ミルク	かみかみふりかけ 白身魚の一味焼き 具だくさんみそ汁 きんぴらごぼう	じゃこ,けずり,あおのり, メルルーサ,ぶたにく, あぶらあげ,みそ,こんが, とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,ごまあぶら, さつまいも,あぶら,こんにやく	にんにく,ながねぎ,だいこん, にんじん,たまねぎ,ごぼう,ピーマン	603	27.0
9	火	ごはん	ミルク	とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろどりおえ	とりにく,たまご,とうふ,みそ, こんが,けずり,かつおがし, ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,あぶら, さとう,じゃがいも,ごま	ゆず,たまねぎ,にら,えのき, こまつな,もやし,にんじん	645	24.9
10	水	セサミトースト	ミルク	ポトフ コールスロー 果物	しろういんげんまめ,とりにく, こんが,ハム,ぎゅうにゅう	パン,バター,さとう, ごま,じゃがいも, あぶら,オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,はくさい, しょうが,にんにく,キャベツ, コーン,れいとうみかん	600	21.6
11	木	メキシカンライス (メキシコ)	ミルク	フライドフィッシュ(アメリカ) クリーミーポテトスープ(アメリカ) メープルサラダ(カナダ)	ぶたにく,ほき,ハム, なまぐり,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,オリーブゆ, でんぶん,ごもぎ,あぶら, じゃがいも,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,キャベツ	667	25.5
12	金	バターライス	ミルク	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,ぎゅうにゅう, ハム,とりにく,こんが,たまご	こめ,バター,じゃがいも, ごもぎ,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	693	20.0
15	月	やきとり丼	ミルク	じゃがいもとわかめのみそ汁 五目煮豆 つまむ	とりにく,あぶらあげ,わかめ, みそ,けずり,こんが,だいず, こんが,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん, じゃがいも,ごま	しょうが,ながねぎ,だいこん, たまねぎ,にんじん, ごぼう,さやいんげん	662	26.9
16	火	ごはん	ミルク	さごちのみそマヨ焼き くずきりスープ ピリカラキャベツ 果物	さごち,みそ,とりにく, こんが,けずり,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,はくさい, ながねぎ,キャベツ,みしょうかん	607	24.4
17	水	あんかけやきそば はさむ	ミルク	中華スープ のり塩ポテト 果物	ぶたにく,うずらたまご,わかめ, とりにく,とうふ,こんが, けずり,あおのり,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら, でんぶん,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, えのきたけ,のこ,ながねぎ, コーン,さくらんぼ	620	24.4
18	木	ごはん	ミルク	さばの塩焼き ぼろをどる 高野豆腐入りみそ汁 筑前煮	さば,こうやどうふ,みそ こんが,けずり, 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,にんじん,たまねぎ,ごぼう, たけのこ,しいたけ,さやいんげん	663	25.9
19	金	姜ごはん あつめる	ミルク	厚揚げと豚肉の味噌炒め 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,こんが, けずり,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ごまあぶら,でんぶん,ごま	キャベツ,にんじん,しいたけ, にんにく,しょうが,たまねぎ, こまつな,きゅうり	607	23.1
22	月	チュニジア風トマト ソースライス	ミルク	ブリック 八王子産 ズッキーニ ひよこ豆のサラダ	ハム,とりにく,ツナ,うずらたまご, プロセツチーズ,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	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	677	22.8
23	火	えびと大豆のピラフ	ミルク	魚の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 果物	えび,とりにく,だいず,メルルーサ, こんが,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら, オリーブゆ,パンこ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,コーン, にんにく,パセリ,パルメジアン	602	28.0
24	水	チリビーンズサンド	ミルク	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ りんごジュース	きんときまめ,ぶたにく, とりにく,ぎゅうにゅう,ツナ	パン,あぶら,ごもぎ,じゃがいも, バター,ごまあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,セロリ,キャベツ, だいこん,きゅうり,りんごジュース	621	20.2
25	木	ガーリックライス	ミルク	ますのレモン風味 ピッティパンナ スウェーデン料理 豆のスープ	ます,ウイナー,とりにく, ハム,ひよこまめ, こんが,ぎゅうにゅう	こめ,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, グリーンピース,セロリ,トマト	635	27.1
26	金	ごはん	ミルク	下中たまねぎの肉豆腐 なめこ入りみそ汁 ごぼすけ	とうふ,ぶたにく,あぶらあげ, わかめ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら, さとう,でんぶん,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,はくさい,だいこん, ながねぎ,もやし,なめこ,ごぼう	641	24.1
29	月	スパゲティミートソース	ミルク	コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく,とりにく,たまご, けずり,こんが,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ, あぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,セロリ, にんにく,トマト,コーン, オレンジジュース	645	25.5
30	火	ごはん	ミルク	あじの香味焼き 肉じゃが 金時豆の甘煮	まあじ,ぶたにく, きんときまめ,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら, じゃがいも,こんにやく, あぶら,さとう	しょうが,にんにく,ながねぎ, たまねぎ,にんじん,グリーンピース	616	26.0

歯と口の健康週間

おほし名人になろう！ウィーク

\*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、さくらんぼの予定です。