

2025年6月 献立予定表

日曜	献立名 (下線は地産地消の目印です!)		主 材 料 名								栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質		
2月	体育大会予備日①(振替休業日)											
3火	体育大会予備日②(振替休業日)											
4水	(振替休業日)											
5木	チキンカレー	牛乳	コールスローりんごヨーグルル	 歯と口の健康	鶏肉	ヨーグルト牛乳	米 じゃがいも小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく根しょうが キャベツホールコーンりんご缶	827kcal 23.2g	
6金	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ小松菜と油揚げの煮びたし田舎汁	 入梅	豆腐 いわし 鶏肉卵 油揚げかつおぶし粉生揚げ みそ	ちりめんじゃこ牛乳	米 パン粉さとう じゃがいも	油	ゆかり粉にんじんこまつな	梅 たまねぎだいこん 根しょうがもやし ごぼうなげねぎ	825kcal 35.2g	
9月	ごはん	牛乳	ゆのす香る ねぎ塩チキンごま和え夏汁		鶏肉 大豆油揚げ 豆腐みそ 豚肉	牛乳	米 でんぷんさとう じゃがいも	ごま油ごま	こまつなにんじん	ゆず 根しょうがにんにく なげねぎもやし だいこんしいたけ たまねぎ	774kcal 33.5g	
10火	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズトマトと卵のスープ	 SDGs	豚肉 大豆鶏肉 卵	青のりわかめ牛乳	米 さとうでんぷん	ごま油ごま油	にんじんこまつなトマト	にんにく 根しょうが切干しだいこんもやし たまねぎ	778kcal 30.1g	
11水	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮大根サラダミニトマト	 野菜	鶏肉	生クリーム牛乳	コッパパンスパゲティさとう じゃがいも小麦粉	油ごまごま油バター	にんじんさいやいんげんブロッコリーミニトマト	ごぼう たまねぎキャベツグリーンピースだいこん きゅうりホールコーン	779kcal 26.9g	
12木	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルーもずくスープ果物(小玉すいか)	 ゴーヤー	豚肉 油揚げ豆腐 卵かつおぶし粉	昆布もずく牛乳	米	油ごま油	にんじん	根しょうが ゴーヤきくらげ もやしたまねぎ すいか	752kcal 29.8g	
13金	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き野菜の彩り和えはっちくんみそ汁果物(冷凍みかん)	 6月 食育月間地産地消	さわら 油揚げかつおぶし粉豚肉 みそ	牛乳	米 もち米きび さとう じゃがいも	ごま	こまつなにんじんチンゲンツァイ	根しょうが もやしなす スズキニたまねぎ キャベツだいこん かぶみかん	763kcal 35.7g	
16~20日は、お著名人チャレンジweek!												
16月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き筑前煮なめこのみそ汁	 米を集める	甘塩鮭 鶏肉豆腐 油揚げみそ	わかめ牛乳	米 じゃがいもさとう	油	にんじんさいやいんげん	ごぼう にんにくたくのこ なめこだいこん なげねぎ	782kcal 37.8g	
17火	わかめじゃこごはん	牛乳	厚焼き卵ピーマン炒めけんちん汁	 切りさく	卵 鶏肉豚肉 豆腐油揚げ	わかめちりめんじゃこ牛乳	米 さとうピーマン じゃがいも	油ごま油	にんじんピーマン	たまねぎ しいたけたけのこ きくらげ根しょうが ごぼうなげねぎ だいこんこんにゃく	789kcal 30.2g	
18水	期末考査1日目											
19木	期末考査2日目											
20金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼きチンゲン菜のからし和えかぶのみそ汁	 骨をとる	さばかまぼこみそ	わかめ牛乳	米 さとう		チンゲンツァいにんじん	根しょうが もやしキャベツ たまねぎかぶ	755kcal 28.5g	
23月	ごはん	牛乳	鰻のかば焼きキャベツのしょうが風味かきたま汁果物(さくらんぼ)	 【旬】鰻	あじ 油揚げかつおぶし粉鶏肉卵 豆腐	牛乳	米 でんぷんさとう	油ごま	こまつなにんじん	根しょうが キャベツきゅうり たまねぎさくらんぼ	751kcal 32.3g	
24火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐春雨スープみかんのミルク寒天		豆腐豚肉みそ	寒天牛乳	米 さとうでんぷんはるさめ	油ごま油	にんじんにらチンゲンツァイ	なげねぎ たまねぎ根しょうが にんにくしいたけ きくらげたけのこ みかん缶	769kcal 29g	
25水	ミルクパン	牛乳	ハーベキユードチキンツナと野菜のサラダ下中たまねぎのスープ果物(パレンシアオレンジ)	 下中たまねぎ	鶏肉ツナ	牛乳	ミルクパンさとう じゃがいも	油ごま油	にんじん	にんにく 根しょうがきゅうり 枝豆だいこん たまねぎキャベツパレンシアオレンジ	758kcal 34.7g	
26木	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ野菜のおかか和えにんにく肉じゃが		いか油揚げ豚肉かつおぶし粉	牛乳	米 でんぷんさとう じゃがいも	油ごま油	こまつなにんじん	根しょうが なげねぎもやし しめじにんにく たまねぎ	830kcal 34.8g	
27金	やきとり丼	牛乳	キャベツのみそ汁フルーツ白玉		鶏肉油揚げ高野豆腐みそ	のりわかめ牛乳	米 さとうでんぷん じゃがいも白玉	油	こまつなにんじん	根しょうが なげねぎキャベツフルーツミックス缶	809kcal 31.6g	
30月	スパゲティミートソース	牛乳	ズッキーニのサラダ果物(メロン)		ベーコン豚肉	チーズ牛乳	スパゲティ	オリーブ油	にんじんトマト	たまねぎ セロリーにんにく キャベツズッキーニプリンスメロン	850kcal 33.5g	

■6月の八王子産野菜は、にんにく、なげねぎ、こまつな、たまねぎ、じゃがいも、だいこん、きゅうり、キャベツ、トマト、ミニトマト、かぶ、ズッキーニ、ブロッコリー、チンゲンツァイ、にんじん、ピーマンです。
■6月の生で提供予定の果物は、清見オレンジ、すいか、みかん、さくらんぼ、パレンシアオレンジ、メロンです。
食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますので御覧ください。

八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →→→

