



2026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)			主な材料名						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
1月	お著名人チャレンジャー お弁当が必要です 1日から3日は 登校する場合									
2火	体育大会予備日①(振替休業日)									
3水	体育大会予備日②(振替休業日) (振替休業日になる可能性があるため)									
4木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮 根菜ごま汁 果物(冷凍みかん)	鶏肉,みそ, 豚肉,大豆	牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,ごま	にんじん	根しょうが,にんにく, ながねぎ,だいこん, えだまめ,ごぼう,こんにゃく, しめじ,(冷)みかん	818kcal 35.5g
5金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ 有機ズッキーニのスープ	さば,かまぼこ, 鶏肉	牛乳	米,さとう	油	チンゲンツアイ, にんじん,トマト	根しょうが,もやし, ズッキーニ,えのきたけ, たまねぎ	760kcal 28.7g
8月	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 具だくさんみそ汁	1/2絞り豆腐, いわしすり身, 鶏肉,卵,油揚げ, 赤みそ,みそ かつおぶし粉	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,パン粉,さとう, でんぷん, じゃがいも	油	ゆかり粉, にんじん, こまつな	梅,たまねぎ,根しょうが, だいこん,もやし,キャベツ	808kcal 34.2g
9火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き にんにくに肉じゃが 切干大根とツナのごまマヨ和え 荻わかめのしょうが炒め	ツナ,豚肉	ししゃも,青のり, くさわかめ,牛乳	米,さとう, じゃがいも, 糸こんにゃく	油,マヨネーズ, ごま,ごま油	にんじん	切干しだいこん,きゅうり, にんにく,たまねぎ, むき枝豆,根しょうが	837kcal 27.6g
10水	メキシカンライス	牛乳	フライドチキン メープルサラダ クリーミーポテトスープ	豚肉,鶏肉, ベーコン	生クリーム,牛乳	米,でんぷん, メープルシロップ, じゃがいも,さとう	オリーブ油,油, バター	にんじん, ピーマン	たまねぎ,ホールコーン, 根しょうが,にんにく, キャベツ,パセリ	910kcal 32.6g
11木	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜のお浸し 呉汁 果物(さくらんぼ)	さわか,油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉,大豆,豆腐, みそ,赤みそ	牛乳	米,もち米,きび, さとう,じゃがいも	ごま,油	こまつな, にんじん	根しょうが,もやし, だいこん,ながねぎ, さくらんぼ	791kcal 38.1g
12金	エビピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ツナと野菜のサラダ エルテンスープ 果物(冷凍みかん)	えび,豚肉,鶏肉, ウインナー, ホキ,ツナ	牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,オリーブ油, ごま油	にんじん	たまねぎ,むき枝豆,パセリ, セロリ,にんにく,きゅうり, ズッキーニ,だいこん,パセリ, グリーンピース,(冷)みかん	773kcal 39.4g
15月	ごはん	牛乳	鶏のゆずがらめ にらたま汁 野菜の彩り和え 果物(冷凍みかん)	鶏肉,豆腐,卵, みそ,赤みそ, 油揚げ, かつおぶし粉	牛乳	米,でんぷん,さとう, じゃがいも	油	にんじん,にら, こまつな	ゆず(果汁),たまねぎ, もやし,しめじ, (冷)みかん	845kcal 33.3g
16火	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 三色サラダ	鶏肉	生クリーム,牛乳	コッパパン, カットスパゲティ, さとう,じゃがいも, 小麦粉	油,ごま, ごま油,バター	にんじん	ごぼう,むき枝豆, たまねぎ, キャベツ,グリーンピース, だいこん,きゅうり	766kcal 27.9g
17水	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,さとう	オリーブ油, 油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,セロリ, にんにく,キャベツ, ホールコーン,ズッキーニ, プリンスメロン	855kcal 33.9g
18木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ごま和え つみれ汁	豚肉,つみれ, 油揚げ	牛乳	米,さとう,でんぷん	油,ごま	こまつな, にんじん	根しょうが,たまねぎ, もやし,ごぼう,だいこん	796kcal 33.5g
19金	ガーリックコーンライス	牛乳	ポテトオムレツ コールスローサラダ シヨルバ	ベーコン,卵, 豚肉,ホキ	牛乳	米,じゃがいも, さとう, アルファベット マカロニ	オリーブ油, 油,バター	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,ホールコーン, グリーンピース,にんにく, キャベツ,セロリ, レモン(果汁,生)	747kcal 28.8g
22月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポップビーンズ くずきりスープ	豆腐,豚肉, 赤みそ,大豆	青のり,牛乳	米,さとう, でんぷん,くずきり	油,ごま油	にんじん,にら	ながねぎ,たまねぎ, 根しょうが,にんにく, 干ししいたけ,はくさい	808kcal 32.3g
23火	ごはん	牛乳	鱈のかば焼き キャベツのしょうが風味 かきたま汁 わかめとじゃこの炒め煮	あじ,油揚げ, かつおぶし粉, 鶏肉,卵,豆腐	ちりめんじゃこ, カットわかめ, 牛乳	米,でんぷん,さとう	油,ごま,ごま油	にんじん, こまつな	根しょうが,キャベツ, きゅうり,たまねぎ, にんにく	750kcal 33.8g
24水	やきとり丼	牛乳	きのこ入りみそ汁 フルーツ白玉	鶏肉,生揚げ, みそ,赤みそ	きざみのり, 牛乳	米,さとう,でんぷん, じゃがいも,白玉	油	にんじん	根しょうが,ながねぎ, しめじ,えのきたけ, だいこん,ごぼう,こんにゃく, フルーツミックス缶 干ししいたけ	842kcal 30.7g
25木	ウインナーピラフ	牛乳	鮭のレモン風味 大根のフレンチサラダ スヴァンプソッパ	鶏肉,鮭, ウインナー	牛乳, 生クリーム	米,さとう, じゃがいも	オリーブ油, 油	にんじん	たまねぎ,ホールコーン, グリーンピース,にんにく, レモン(果汁,生), だいこん,パセリ, きゅうり,マッシュルーム, しめじ,エリンギ	776kcal 36.9g
26金	米粉ミックス粉パン 手作りりんごジャム	牛乳	バーベキュードチキン わかめサラダ 下中たまねぎのスープ	鶏肉	カットわかめ, 牛乳	米粉ミックス粉パン, さとう,じゃがいも	油,ごま油	にんじん	りんご(缶詰),むき枝豆, レモン(果汁,生), にんにく,キャベツ, 根しょうが,だいこん, ホールコーン,たまねぎ	766kcal 37g
29月	ポークカレーライス	牛乳	枝豆サラダ フルーツヨーグルト	豚肉	ヨーグルト,牛乳	米,じゃがいも, 小麦粉,さとう	油,バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,にんにく, 根しょうが,むき枝豆, ホールコーン,キャベツ, きゅうり,フルーツミックス缶	840kcal 25.7g
30火	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 果物(小玉すいか)	豚肉,油揚げ, 木綿豆腐,卵, かつおぶし粉	刻み昆布, もずく,牛乳	米	油,ごま油	にんじん	根しょうが,ゴーヤ, さくらげ,もやし, たまねぎ,すいか	772kcal 30.5g

■6月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜です。

■6月の生で提供予定の果物は、です。

※ 献立は、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に公開しますのでご覧ください。

※ 毎月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に公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > ぐららの情報 > 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 はっちこキッチン楢原 →→→

