

6月のこんだてよていひょう

令和8(2026)年度
八王子市立 第八小学校

日 に ち	こんだてい 献立名		の 飲 み 物	しょくひんはたら おも さいりょうめい 食品の働き 主な材料名			えいようが 栄養価
	しゅじゅく 主食	おかず(主菜・副菜)・薬物		からだをつくる ものになる (あかはち)	ねつやちからの ものになる (きはち)	材料の名よろしを とどめる (みどりばち)	
1月	やきとり丼 おはし名人「つまむ」	五目煮豆 すまし汁		とりにく わかめ とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにゃく さとう あぶら でんぶん	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	616 kcal 25.4 g
2火	ごはん おはし名人「きりさく」	さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 ピリカラキャバツ 冷凍みかん		さごち みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ くずきり ごま マヨネーズ さとう ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャバツ みかん	607 kcal 24.5 g
3水	あんかけ焼きそば おはし名人「はさむ」	わかめスープ フライドポテト(カレー)		ぶたにく ずらのたまご わかめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま くしがたポテト でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ コーン キャバツ もやし にら しいたけ たけのこ えのきたけ ながねぎ	624 kcal 23.0 g
4木	ごはん おはし名人「ほねをとる」	さばの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁		さば とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ しいたけ	656 kcal 24.7 g
5金	麦ごはん おはし名人「あつめる」	厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 スタミナきゅうり		なまあげ ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	キャバツ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり	618 kcal 22.7 g
8月	八王子産ズッキーニのカレーライス 八王子産ズッキーニ	じゃこサラダ りんごヨーグルト		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 さとう あぶら ごまあぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ズッキーニ りんご キャバツ コーン	675 kcal 20.9 g
9火	かみかみごはん 歯と口の健康習慣	アジの照り焼き 具だくさんみそ汁 茎わかめとツナの和え物		わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ ツナ あじ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ もやし	629 kcal 29.3 g
10水	マーボー豆腐丼	中華風たまごスープ ごまめ大豆 冷凍みかん		ぶたにく とうふ たまご みそ いりこ だいず ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん グラニューとう	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 みかん	648 kcal 27.2 g
11木	メキシカンライス サッカーワールドカップ	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		ぶたにく ほき ベーコン なまくりーむ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ あぶら オリーブゆ バター 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 パセリ キャバツ	675 kcal 25.3 g
12金	バターライス 日本VSオランダ	ポイルウイナー ヒュッツポット エルンテスープ アップルミニケーキ		ウイナー ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリンピース セロリー りんご レーズン	671 kcal 19.6 g
15月	梅ごはん 入梅	いかの松かさ焼き 呉汁 変わり金平		いか だいず ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま スパゲティ こんにゃく あぶら さとう	うめぼし ゆかりこ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ピーマン	613 kcal 28.8 g
16火	卵とレタスのチャーハン	カムジャタン ワンタンスープ さくらんぼ		たまご とりにく ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん もやし にら しいたけ たまねぎ にんにく さくらんぼ	601 kcal 21.7 g
17水	ミルクパン	チリビーンズ ポテトカルボナーラ ABCスープ		ぶたにく きんときまめ とりにく ベーコン チーズ なまくりーむ ぎゅうにゅう	ミルクパン マカロニ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャバツ パセリ	619 kcal 24.2 g
18木	ごはん	揚げししゃも 野菜のごま和え 肉じゃが		ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こんにゃく あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん グリーンピース キャバツ もやし コーン	668 kcal 22.3 g
19金	チュニジア風トマトソースライス 日本VSチュニジア	ブリック 豆サラダ		ベーコン とりにく ツナ ずらのたまご 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 きゅうり キャバツ トマト	704 kcal 25.0 g
22月	ひじきと豆のピラフ 八王子産たまねぎ	さけの香辛パン粉焼き 野菜サラダ 八王子産たまねぎのスープ		ぶたにく だいず さけ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう オリーブゆ パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャバツ コーン	606 kcal 28.2 g
23火	スパゲティミートソース 野菜350	コールスローサラダ フルーツヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト 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 セロリー にんにく トマト キャバツ コーン フルーツミックスかん	619 kcal 22.7 g
24水	ごはん 100年フード 高知県	とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろどりししゃも		とりにく たまご とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ にら えのきたけ こまつな もやし にんじん	640 kcal 24.8 g
25木	ガーリックライス 日本VSスウェーデン	ますのレモン風味 ピッツィパナ 豆のスープ		ます ウイナー ベーコ とりにく ひよこまめ 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 トマト にんじん グリンピース セロリー	641 kcal 27.0 g
26金	サルササンド 八王子産キャバツ	八王子産キャバツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ		ウイナー とりにく ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	むえんパン さとう コーンスターチ あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん キャバツ だいこん きゅうり りんごジュース	609 kcal 20.2 g
29月	とりにくしょうがごはん 旬:あじ	あじの香味焼き 煮びたし かぶのみそ汁 冷凍みかん		とりにく まあじ わかめ あぶらあげ みそ 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 まいたけ かつお こまつな もやし しめじ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ みかん	611 kcal 27.8 g
30火	ごはん	肉豆腐 根菜のみそ汁 じゃこと野菜のにんにく風味 すいか		とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん だいこん こんにゃく ごまあぶら	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャバツ もやし にんにく すいか	630 kcal 24.7 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。