



2026年6月 献立予定表



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)		主な材料名						栄養価	
	主食	飲食物 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 ウ イ ー ク	ごはん <small>米を集める</small>	鮭の塩焼き 炒り鶏◎ みそ汁◎	鮭,鶏肉, 豆腐,みそ	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油	にんじん	ごぼう,こんにゃく, たけのこ,たまねぎ, えのきたけ,キャベツ	753kcal 38.8g
2火		体育祭振替休業日								
3水	みそラーメン風 つけ麺◎ <small>種をはさむ</small>	牛乳	うずら卵 キャンディーポテト 野菜の南蛮漬け◎	豚肉,なると, ★うずらの卵, みそ	★牛乳	★中華めん, さつまいも, さとう	油,ごま, ごま油, ★バター	にんじん	ながねぎ,たけのこ,もやし, きくらげ,コーン,にんにく, 根しょうが,きゅうり, だいこん	829kcal 27.4g
4木	ごはん <small>豆をつまむ</small>	牛乳	鶏肉の香味焼き◎ 大豆の甘辛煮◎ 根菜ごま汁◎	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	795kcal 35.1g
5金	ごはん <small>骨をとる</small>	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ◎ かぶのみそ汁◎	さば,かまぼこ, みそ	わかめ, ★牛乳	米,さとう		チンゲンツアイ, にんじん	根しょうが,もやし, キャベツ,たまねぎ,かぶ	756kcal 28.4g
8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, さとう	オリーブ油,油	にんじん, トマト	たまねぎ,セロリー, にんにく,キャベツ,コーン, ズッキーニ,メロン	851kcal 34g
9火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 切干大根とツナのごまマヨ和え◎ にんにく肉じゃが◎ 茎わかめのしょうが炒め	ツナ,豚肉	ししゃも, 青のり, くわかめ, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも	★マヨネーズ, 油,ごま油, ごま	にんじん	切干大根,きゅうり, にんにく,たまねぎ, しめじ,根しょうが	849kcal 27.9g
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	油,★バター, オリーブ油	にんじん, ピーマン	たまねぎ,コーン, 根しょうが,にんにく, キャベツ	901kcal 33.1g
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)	さわら,油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉,大豆, 豆腐,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,干しいたけ, たまねぎ,さくらんぼ	803kcal 39.1g
12金	コーンピラフ◎	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◎	ベーコン,ホキ, ツナ,ウインナー	★牛乳	米,さとう, じゃがいも	油,オリーブ油, ごま油	にんじん	コーン,たまねぎ, セロリー,にんにく, きゅうり,ズッキーニ, だいこん,グリーンピース	769kcal 33.9g
15月	きんぴらサンド (セルフ)	牛乳	キャベツのクリーム煮◎ 三色サラダ◎ 果物(冷凍みかん)	鶏肉	★生クリーム, ★牛乳	★コッパパン, ★スパゲティ, さとう,★小麦粉, じゃがいも	油,ごま, ごま油, ★バター	にんじん, ブロッコリー	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,冷凍みかん	781kcal 27.8g
16火	ごはん	牛乳	鶏のゆずがらめ 野菜の彩りしめじ◎ にらたま汁◎	鶏肉,豆腐,★卵, 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	822kcal 32.9g
17水	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◎ かきたま汁◎	豆腐,いわし, 鶏肉,★卵, 油揚げ,豆腐, 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	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	806kcal 36.8g
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	794kcal 33.8g
19金	ガーリック ピラフ◎	牛乳	ポテトオムレツ◎ コールスローサラダ◎ シヨルバ◎ フルーツ缶	ベーコン,★卵, 豚肉,ホキ	★牛乳	米,さとう, じゃがいも, ★アルファベット マカロニ	オリーブ油,油, ★バター	にんじん, トマト	たまねぎ,コーン, グリーンピース,にんにく, キャベツ,セロリー, レモン果汁,フルーツ缶	776kcal 29g
22月	ビビンバ◎	牛乳	ポップビーンズ わかめスープ◎	豚肉,大豆, 鶏肉,かまぼこ	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	にんにく,根しょうが, 切干大根,ながねぎ, もやし,えのきたけ,コーン	774kcal 30.2g
23火	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き キャベツのしょうが風味◎ 田舎汁◎ 果物(冷凍みかん)	あじ,油揚げ, かつおぶし粉, 鶏肉,生揚げ, みそ	★牛乳	米,でんぷん, さとう, じゃがいも	油,ごま	にんじん	根しょうが,キャベツ, きゅうり,ごぼう, だいこん,ながねぎ, 冷凍みかん	807kcal 34.5g
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	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, こまつな	根しょうが,ながねぎ, しめじ,だいこん,ごぼう, こんにゃく,フルーツ缶	845kcal 31.2g
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,ウインナー, 鮭	★生クリーム, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも	オリーブ油, 油	にんじん	たまねぎ,コーン,にんにく, グリーンピース,レモン果汁, だいこん,きゅうり,しめじ, マッシュルーム,エリンギ	780kcal 36g
26金	ミルクパン	牛乳	バーベキュードチキン◎ ツナと大根のサラダ◎ 下町たまねぎのスープ◎ 手作りりんごジャム	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,ズッキーニ, だいこん,たまねぎ,りんご, キャベツ,レモン果汁	790kcal 33.9g
29月	チキンカレー◎	牛乳	枝豆サラダ◎ フルーツヨーグルト	鶏肉	★ヨーグルト, ★牛乳	米,さとう, じゃがいも, ★小麦粉	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,枝豆,コーン, キャベツ,きゅうり,黄桃缶	829kcal 26.7g
30火	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(すいか)	豚肉,油揚げ, 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,ゴーヤー, きくらげ,もやし, たまねぎ,すいか	772kcal 30.5g

※ 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 はちっこキッチン

給食センター元横山
HPをご覧ください

