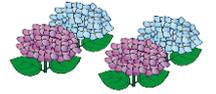


6月 こんだてよていひょう



※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。

令和7年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

ひ	よ う び	し ゆ し よ く 主 食	の み の の	し ゆ さ い か く さ い 主 菜 ・ 副 菜 な ど	主な材料名(下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。)					エネルギー		
					か ら だ つ く 体 を 作 る も と (赤)	あ か 無 糖 質	か ら だ つ く 体 を 動 か す も と (黄)	か ら だ つ く 体 を 整 え る も と (緑)	ビ タ ミ ン A	ビ タ ミ ン C	前 期	後 期
2	げ つ 月	ゆかりごはん		焼きししゃも 呉汁 野菜炒め		だいず,ぶたにく あがらあげ みそ,とうふ	ししゃも にぼし きゅうにゅう	こめ,じゃがいも こんにゃく でんぶ	ごま あがら	ゆかり,にんじん ピーマン あかピーマン	だいこん,ながねぎ にんにく,しょうが たまねぎ,もやし キャベツ	609kcal 715kcal
3	か 火	胚芽パン		ポークビーンズ 果物(冷凍みかん) キャベツとコーンの温サラダ		だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも さとう,こむぎこ	あがら バター	にんじん	たまねぎ,コーン グリーンピース キャベツ,みかん	647kcal 698kcal
4	み ず	タコライス		青のりフライドポテト 八王子産たまねぎのスープ		ぶたにく,とり けずりぶし	あおのり ぎゅうにゅう	こめ ポテト	あがら	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ,にんにく セロリ,キャベツ もやし	636kcal 771kcal
5	も く 木	きびごはん		あじのねぎ塩焼き 豚汁 ひじきの炒め煮		あじ,ぶたにく とうふ,みそ あがらあげ	にぼし ひじき きゅうにゅう	こめ,もちこめ きび,じゃがいも こんにゃく,さとう	ごまあがら あがら	にんじん さやいんげん	しょうが,にんにく ながねぎ,だいこん ごぼう,しいたけ	620kcal 745kcal
6	き ん 金	ピビンバ		チンゲン菜スープ ごまめナッツ		ぶたにく,とうふ けずりぶし	わかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ,さとう でんぶ	ごま,アーモンド ごまあがら あがら	にんじん ごまつな チンゲンさい	にんにく,しょうが きりほしだいこん もやし,たまねぎ しいたけ	601kcal 727kcal
9	げ つ 月	セサミパン		八王子産キャベツのパンネチーズ煮 野菜とじゃこのサラダ		とり にく	チーズ じゃこ ぎゅうにゅう	パン,パンネ こむぎこ,さとう	あがら バター	グリーンアスパラ にんじん	たまねぎ,コーン キャベツ,しめじ だいこん,きゅうり オレンジジュース	618kcal 774kcal
10	か 火	二色丼		豆腐のみそ汁 青菜とじゃこのおひたし		とり にく,たまご とうふ,みそ けずりぶし	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ,さとう	ごま あがら	さやいんげん にんじん ごまつな	しょうが,たまねぎ しいたけ,ながねぎ だいこん,えのき もやし	603kcal 733kcal
11	み ず	【入梅献立】 ごはん		いかの香味焼き 肉じゃが 梅おかかキャベツ くだもの(オレンジ)		いか,みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも こんにゃく,さとう	あがら	にんじん さやいんげん	しょうが,にんにく ながねぎ,たまねぎ キャベツ,うめし オレンジ	609kcal 741kcal
12	も く 木	わかめごはん		笹かまぼこの磯辺揚げ きのご汁 大根とツナの和え物		ささかまぼ こ,あがら とうふ,けずりぶし	わかめ,じゃこ あおのり ぎゅうにゅう	こめ,こむぎこ こんにゃく,さとう	ごま あがら ごまあがら	ごまつな にんじん	しめじ,しいたけ えのき,ながねぎ だいこん,きゅうり	613kcal 756kcal
13	き ん 金	スパゲティ ミートソース		コールスロー 果物(メロン)		ぶた にく	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブゆ あがら	にんじん トマト	たまねぎ,セロリ にんにく,コーン キャベツ,メロン	633kcal 773kcal
お は し 名 人 ウ ィ ーク	げ つ 月	ごはん		さごちのみそマヨ焼き きりさく 根菜汁 野菜のおかか和え		さごち,とり にく,みそ,かつ おぶし,あがら けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ,さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あがら	にんじん	キャベツ,もやし だいこん,ごぼう ながねぎ	615kcal 761kcal
	か 火	あんかけ やきそば はさむ		えのきとわかめのスープ アーモンド黒糖		ぶた にく,とうふ うずら,たまご けずりぶし	わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめ ん,でんぶ くろさとう	あがら,ごま ごまあがら アーモンド	にんじん にら	たまねぎ,はくさい もやし,しいたけ えのき,ながねぎ コーン	632kcal 767kcal
	み ず	やきとり丼		五目煮豆 つまむ かきたま汁		とり にく,たまご とうふ,だいず けずりぶし,ちくわ	こんが ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ	あがら	にんじん,ごまつな さやいんげん	しょうが,ながねぎ たまねぎ,コーン	637kcal 775kcal
	も く 木	そばろごはん		そばの一味焼き ほねをとる ごま和え じゃがいものみそ汁		とり にく,さば あがらあげ,みそ	わかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま あがら	こねぎ ごまつな にんじん	しょうが,もやし たまねぎ,えだまめ にんにく,だいこん	681kcal 783kcal
	き ん 金	ごはん あつめる		生揚げと豚肉のみそ炒め 具だくさん汁 果物(オレンジ)		なまあげ,ぶた にく,みそ,あがら けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ	あがら	にんじん さやいんげん ごまつな	キャベツ,きくらげ ながねぎ,たまねぎ だいこん,もやし しめじ,オレンジ	629kcal 748kcal
24	か 火	ミルクパン		白身魚の香草パン粉焼き じゃがバターごまおかか 下中たまねぎのスープ 果物(冷凍みかん)		メルルーサ かつおぶし ベーコン けずりぶし	ぎゅうにゅう	パン,パン こ,じゃがいも さとう	オリーブゆ バター,あがら ごま	にんじん	にんにく,たまねぎ もやし,キャベツ みかん	605kcal 752kcal
100年フード 高知県 香美市 ゆのすの恵み料理 未来の100年フード部門～目指せ100年～ *ウラの食育だよりをみてね！												
25	み ず	ごはん		ゆのさ香る ねぎ塩チキン にらたまみそ汁 和風サラダ		とり にく,たまご とうふ,みそ	にぼし くわがめ ぎゅうにゅう	こめ,でんぶ じゃがいも さとう	あがら,ごま ごまあがら	にら にんじん	ゆず,しょうが にんにく,ながねぎ たまねぎ,えのき きゅうり,だいこん	606kcal 749kcal
26	も く 木	八王子産ズッキーニの カレーライス		ジュリエヌスープ フルーツヨーグルト		ぶた にく,ベー コン けずりぶし	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ	あがら バター	にんじん パセリ	たまねぎ,りんご ズッキーニ にんにく,ほうが キャベツ フルーツかん	689kcal 843kcal
27	き ん 金	ごはん		マーボー豆腐 春雨スープ スタミナきゅうり		とうふ,ぶた にく,みそ,けずり ぶし	ぎゅうにゅう	こめ,さとう でんぶ はるさめ	あがら ごまあがら	にんじん,にら チンゲンさい	ながねぎ,しょうが にんにく,しいたけ きゅうり	618kcal 752kcal
30	げ つ 月	八王子産白菜キムチの たまごチャーハン		大豆と鶏肉のピリ辛炒め 中華スープ		ぶた にく,たまご だいず,とり にく,みそ,けずり ぶし	ぎゅうにゅう	こめ	ごま あがら ごまあがら	にんじん ごまつな	キムチ,ながねぎ にんにく,きくらげ もやし,コーン たけのこ,しょうが	609kcal 738kcal