



# 6月 こんだてよていひょう



れいひ わんど はちおうじしりつ もりむきまきこうこう  
令和8年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

※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。

ひ	よ	う	び	しゅしょく 主食	のみもの	しゅじょう 主菜・副菜など	からかく 体を動かすも(赤)				からかく 体を動かすも(黄)		からかく 体を動かすも(緑)		Tエネルギー 前期 後期
							たんぱく質	むぎ	たんぱく質	むぎ	たんぱく質	むぎ	たんぱく質	むぎ	
2	か	火	ごはん	ごはん		さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 果物(美生柑) はちおうじさん 八王子産キャベツのピリ辛炒め <b>きりさく</b>	さごちのみそ とりにく けずりあじ	ぎゅうにゅう	こめ さとう くずきり	マヨネーズ ごま ごまあぶら	にんじん	えのきたけ、ながねぎ キャベツ、みょうかん	612kcal 753kcal		
3	み	水	あんかけ やきそば	あんかけ やきそば		わかめスープ のり塩ポテト <b>はさむ</b> 筑前のかん 果物(冷凍みかん)	がたにく、とりにく うずらたまご とうふ、けずりあじ	わかめ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん じゃがいも でんがん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にんじん	たまねぎ、キャベツ もやし、しいたけ えのきたけ、のこ な、ながねぎ、コーン みかん	601kcal 722kcal		
4	も	木	ごはん	ごはん		さばの塩焼き <b>ほねをとる</b> こまつな 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば、あぶらあげ みそ、けずりあじ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	ごまつな にんじん	だいこん、たまねぎ ごぼう、しいたけ こんにやく	656kcal 816kcal		
5	き	金	麦ごはん	麦ごはん		あつあ 厚揚げのみそ炒め かきたま汁 <b>あつめる・つまむ</b> がたにく 豚肉とそら豆の角煮風	なまあげ、がたにく みそ、とりにく うずらたまご たまご、とうふ けずりあじ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう でんがん	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	まさばつ、たけのこ しいたけ、にんじん しょうが、たまねぎ もやし、らめ	662kcal 793kcal		
8	げ	月	【歯と口の健康習慣】 かみかみごはん	かみかみごはん		しろみぞかな いちまき <b>具だくさんみそ汁</b> 白身魚の一味焼き 具だくさんみそ汁 くさわかめの生姜炒め 果物(冷凍みかん)	メルルーサー、がたにく あぶらあげ、みそ けずりあじ	わかめ、じゃこ くさわかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん	にんにく、しょうが ながねぎ、だいこん たまねぎ、えのきたけ みかん	604kcal 746kcal		
9	か	火	セルフ サルササンド	セルフ サルササンド		ゆうき <b>有機ズッキーニのクリーム煮</b> ツナと大根のサラダ	ワインナー とりにく ハム、ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	パン、さとう コーンスターチ じゃがいも こむぎこ	あぶら、バター ごまあぶら、ごま	トマト にんじん	たまねぎ、キャベツ ズッキーニ、だいこん きゅうり りんご、ジュース	744kcal 822kcal		
FIFAワールドカップ 開催国の料理を食べて、日本を応援しよう！ *ウラの食育だよりを見てね*															
10	み	水	メキシカン ライス	メキシカン ライス		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	がたにく ほき ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ、でんがん こむぎこ、さとう じゃがいも メープルシロップ	あぶら バター オリーブゆ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ、コーン しょうが、にんにく キャベツ	675kcal 814kcal		
11	も	木	やきとり丼	やきとり丼		こじり <b>異汁</b> じゃこと野菜のにんにく風味	とりにく、だいず がたにく、とうふ あぶらあげ、みそ けずりあじ	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんがん こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	しょうが、ながねぎ ごぼう、だいこん キャベツ、もやし にんにく	666kcal 808kcal		
FIFAワールドカップ 対戦国の料理を食べて日本を応援しよう！ VS 給食ではスープで対決だ！美味しかった方に投票しよう！ *ウラの食育だよりを見てね*															
12	き	金	バターライス	バターライス		ポイルワインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ワインナー たまご、ハム けずりあじ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こむぎこ、さとう	バター	パセリ にんじん	たまねぎ、グリーンピース セロリ、りんご レーズン	699kcal 855kcal		
15	げ	月	【入梅献立】 うめごはん	うめごはん		いか、まつかさ <b>いかの松笠焼き みそけんちん</b> かわりきんぴら	いか、がたにく とうふ、みそ けずりあじ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こんにやく スパゲティ、さとう	ごま、あぶら	ゆかり、にんじん ピーマン	うめ、ごぼう ながねぎ、だいこん	609kcal 744kcal		
100年フード 伝統の100年フード部門 ~江戸時代から続く郷土の料理~ *ウラの食育だよりを見てね*															
16	か	火	ごはん	ごはん		とりのゆずがらめ いらたまみそ汁 野菜のいろどりおえ	とりにく、たまご とうふ、みそ けずりあじ かつおあじ	ぎゅうにゅう	こめ、でんがん さとう、じゃがいも	あぶら	ごまつな にんじん	ゆず、たまねぎ えのきたけ、もやし	640kcal 799kcal		
17	み	水	はちおうじさん 八王子産ズッキーニ のカレーライス	はちおうじさん 八王子産ズッキーニ のカレーライス		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 こむぎこ、さとう	あぶら バター ごまあぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、ズッキーニ りんご、キャベツ	670kcal 818kcal		
18	も	木	ごはん	ごはん		がたにく <b>豚肉のしょうが焼き ごまあえ</b> つみれ汁	がたにく、たら いわし、とりにく あぶら、おけ けずりあじ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんがん	あぶら、ごま	ごまつな にんじん	しょうが、たまねぎ もやし、ごぼう だいこん、ながねぎ	633kcal 785kcal		
FIFAワールドカップ 対戦国の料理を食べて日本を応援しよう！ VS 給食ではスープで対決だ！美味しかった方に投票しよう！ *ウラの食育だよりを見てね*															
19	き	金	ガーリックライス	ガーリックライス		ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ シヨルバ	たまご、がたにく ほき、ベーコン けずりあじ	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも さとう、マカロニ	オリーブゆ あぶら、バター	パセリ にんじん トマト	にんにく、たまねぎ だいこん、えのきたけ キャベツ、セロリ レモン	649kcal 806kcal		
23	か	火	ひじきと豆のピラフ	ひじきと豆のピラフ		さけ、ごうそう <b>鮭の香草パン粉焼き 野菜サラダ</b> はちおうじさん 八王子産たまねぎのスープ	がたにく、だいず さけ、とりにく けずりあじ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ	あぶら バター オリーブゆ	にんじん パセリ ごまつな	しいたけ、たまねぎ にんにく、まき、キャベツ コーン	606kcal 747kcal		
24	み	水	ごはん	ごはん		にく、どうふ <b>肉豆腐 きこのみそ汁</b> アーモンド黒糖	とうふ、がたにく とうふ、けずりあじ	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき さとう、でんがん	あぶら アーモンド	にんじん	しょうが、たまねぎ しいたけ、なめこ だいこん、ながねぎ	613kcal 744kcal		
FIFAワールドカップ 対戦国の料理を食べて日本を応援しよう！ VS 給食ではスープで対決だ！美味しかった方に投票しよう！ *ウラの食育だよりを見てね*															
25	も	木	ワインナーピラフ	ワインナーピラフ		ますのレモン風味 ピッツィパナ スヴァンプソッパ	ワインナー、ます とりにく、ハム ひよこまめ けずりあじ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら バター オリーブゆ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、コーン グリーンピース にんにく、レモン セロリ	677kcal 796kcal		
26	き	金	スパゲティ ミートソース	スパゲティ ミートソース		コーンと卵のスープ みかんポンチ	がたにく たまご けずりあじ	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ でんがん	オリーブゆ あぶら	にんじん トマト	たまねぎ、セロリ にんにく、コーン おうとうかん みかん、ジュース	654kcal 797kcal		
29	げ	月	ごはん	ごはん		アーモンドふりかけ <b>焼きししゃも</b> ししゃも <b>中下たまねぎの肉じゃが ごまおえ</b>	がたにく	じゃこ、わかめ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こんにやく、さとう	アーモンド ごま、あぶら	にんじん	たまねぎ、コーン グリーンピース まき、キャベツ、もやし	653kcal 797kcal		
30	か	火	とりにくしょうが ごはん	とりにくしょうが ごはん		あじの香草焼き <b>かぶのみそ汁</b> 煮ひたし 果物(すいか)	とりにく あぶら、あげ まあし、みそ けずりあじ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	まいたけ、しょうが にんにく、ながねぎ たまねぎ、おけ もやし、しいたけ、すいか	601kcal 746kcal		

おはし各人ウィーク