

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	体育祭の振替休日のためなし									
2火	お著名人ごはん 骨をとる	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ にらたま汁 果物(パレンシアオレンジ)	さば,かまぼこ 鶏肉,豆腐 卵,みそ,赤みそ	牛乳	米,さとう じゃがいも	油	チンゲンツァイ にんじん,にら	根しようが,もやし たまねぎ パレンシアオレンジ	816kcal 31.5g
3水	わかめじゃこ ごはん 切りさく	牛乳	厚焼き卵 ビーフン炒め かぶのみそ汁	卵,鶏肉,豚肉 赤みそ,みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米,さとう ビーフン	油,ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ,しいたけ たけのこ,さくらげ 根しようが キャベツ,かぶ	749kcal 28.9g
4木	みそラーメン風 つけ麺 麺をはさむ	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 赤みそ うずらの卵	牛乳	むし中華めん さつまフレンチ 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,さくらげ ホールコーン だいこん,にんにく 根しようが,きゅうり	848kcal 28.5g
5金	ごはん 米を集め	牛乳	鮭の塩焼き 炒り鶏 キャベツのみそ汁 果物(ニューサマーオレンジ)	甘塩鮭,鶏肉 豆腐,赤みそ みそ	牛乳	米,じゃがいも さとう	油	にんじん	ごぼう,ごんにやく たけのこ,たまねぎ えのきたけ,キャベツ ニューサマーオレンジ	775kcal 39.3g
8月	スパゲティ ミートソース 歯と口の健康習	牛乳	有機ズッキーニのサラダ 果物(プリンスメロン) 旬:たまねぎ	ベーコン 豚肉	チーズ,牛乳	スパゲティ さとう	油,オリーブ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ,セロリー 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	866kcal 34g
9火	ごはん W杯開催国メキシコ・アメリカ・カナダ	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 くわわかめ 牛乳	米,さとう じゃがいも	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,しめじ 根しようが	852kcal 28g
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,でんぶ メープルシロップ じゃがいも さとう	油,オリーブ油 バター	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ,根しようが ホールコーン にんにく,キャベツ	903kcal 30.7g
11木	きびごはん W杯対戦国オラン	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜の彩り和え 昆汁 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	ごまつな にんじん	根しようが,もやし しめじ,だいこん 干しいたけ たまねぎ,さくらんぼ	775kcal 37.2g
12金	コーンピラフ W杯対戦国オラン	牛乳	白身魚のハーブ焼き ツナと野菜のサラダ エルデンスープ 果物(冷凍みかん)	ベーコン,ホキ ツナ,鶏肉 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 パセリ	ホールコーン たまねぎ,セロリー にんにく,きゅうり キャベツ,グリーンピース 冷凍みかん	756kcal 33.9g
15月	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ わかめスープ SDGs	豚肉,大豆 型抜きかまぼこ	青のり,わかめ 牛乳	米,さとう でんぶ	ごま油 ごま油	にんじん ごまつな	にんにく,根しようが 切干しだいこん,もやし ながねぎ,えのきたけ ホールコーン	772kcal 29.9g
16火	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 大根サラダ 旬:キャベ	鶏肉	生クリーム 牛乳	ミルクパン 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	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 ホールコーン	788kcal 27.8g
17水	梅ごはん 入梅	牛乳	いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 田舎汁	豆腐 いわしすり身,卵 油揚げ,赤みそ 生揚げ,みそ,鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米,パン粉 さとう,でんぶ じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん ごまつな	梅,たまねぎ 根しようが,だいこん もやし,ごぼう ながねぎ	828kcal 35.3g
18木	ごはん W杯対戦国チュニジ	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 でんぶ	油,ごま油 ごま	ごまつな にんじん	根しようが,たまねぎ もやし,ごぼう だいこん	804kcal 34.2g
19金	ガーリックピラフ	牛乳	ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ 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,レモン グリーンピース,にんにく だいこん,きゅうり キャベツ,セロリー ホールコーン	762kcal 29.1g
22月	ごはん 100年フード(高知県)	牛乳	鶏のゆずがらめ キャベツのごまじゃこ和え かきたま汁	鶏肉 卵,豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	米,でんぶ さとう	油,ごま	にんじん ごまつな	ゆず,キャベツ たまねぎ	801kcal 32.8g
23火	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 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	根しようが,ゴーヤ きくらげ,もやし たまねぎ,小玉すいか	772kcal 30.5g
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 みそ,赤みそ	きざみりのり 牛乳	米,さとう でんぶ,白玉 じゃがいも	油	にんじん ごまつな	根しようが,ながねぎ しめじ,まいたけ だいこん,えのきたけ フルーツミックス缶	816kcal 30.4g
25木	ウインナーピラフ W杯対戦国スウェー	牛乳	鮭のレモン風味 コールスローサラダ スヴァンプソツパ	鶏肉,ウインナー 甘塩鮭,ベーコン	牛乳 生クリーム	米,押麦 さとう じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん パセリ	たまねぎ,にんにく ホールコーン,レモン グリーンピース,キャベツ マッシュルーム マジッククリーム しめじ,エリンギ	786kcal 36.2g
26金	チキンカレーライス	牛乳	枝豆サラダ フルーツヨーグルト 旬:じゃがいも・にんにく	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米,じゃがいも さとう	油,バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ,にんにく 根しようが,えだまめ ホールコーン きゅうり,キャベツ フルーツミックス缶	818kcal 26.6g
29月	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム パーベキュードチキ ツナと大根のサラダ 下中たまねぎのスープ 下中たまねぎ	ツナ,鶏肉	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,根しようが きゅうり,ズッキーニ だいこん,たまねぎ キャベツ,りんご レモン	790kcal 33.9g
30火	ごはん 旬:あじ	牛乳	鰯のかば焼き キャベツのしょうが風味 けんちん汁 果物(冷凍みかん)	あじ,豆腐 かつおぶし粉 油揚げ	牛乳	米,でんぶ さとう じゃがいも	ごま油	にんじん	根しようが,キャベツ きゅうり,ごぼう ながねぎ,だいこん ごんにやく 冷凍みかん	750kcal 29.1g

★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、キャベツ、ズッキーニ、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、パレンシアオレンジ、ニューサマーオレンジ、プリンスメロン、さくらんぼ、小玉すいか、冷凍みかんです。  
入荷状況により別の果物に変更することがあります。  
※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に公開しますのでご覧ください。  
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っちこキッチン→→→

