



6月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

日にち ようび	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
	主食	主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる さいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	
2月	大豆ピラフ	ミネストローネ ポテトカルボナーラ	とりにく,だいず,けずり,ぶたにく,なまくりーム,ぎゅうにゅう,チーズ	こめ,あぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,にんにく,キャベツ,トマト,セロリ	598kcal 19.9g
3火	セサミトースト	八王子産キャベツのホワイトシチュー 野菜とじゃこのサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,じゃこ	バター,さとう,ごま,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ,だいこん,きゅうり,コーン	604kcal 22.2g
4水	ビビンバ	チンゲンツァイスープ ごまめナッツ	ぶたにく,とうふ,わかめ,けずり,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま,あぶら,でんぱん,アーモンド,さとう	にんにく,しょうが,だいこん,にんじん,もやし,こまつな,ちんげんさい,たまねぎ,しいたけ	598kcal 27.6g
5木	ごまごはん	あじのねぎ塩焼き 豚汁 ゆでそら豆	あじ,ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,ごまあぶら,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,あぶら	しょうが,にんにく,ながねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう,たまねぎ,そらまめ	592kcal 27.6g
6金	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,とりにく,あおのり,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,セロリ,キャベツ,もやし	635kcal 19.9g
9月	パン	チキンビーンズ キャベツとコーンの温サラダ さくらんぼ	だいず,とりにく,ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ,バター	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,コーン,さくらんぼ	623kcal 26g
10火	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,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぱん,はるさめ	ながねぎ,にんじん,ら,しょうが,にんにく,たまねぎ,しいたけ,ちんげんさい,きゅうり	611kcal 23.1g
11水	ごはん	いかの香味焼き 肉じゃが 梅おかかキャベツ	いか,みそ,ぶたにく,けずり,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,うめ	598kcal 27.4g
12木	わかめごはん	ちくわの磯部揚げ きのこ汁 大根とツナの和え物	わかめ,じゃこ,ちくわ,あおのり,あぶらあげ,とうふ,けずり,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,あぶら,こんにゃく,ごまあぶら,さとう	しめじ,えのきたけ,しいたけ,こまつな,にんじん,ながねぎ,だいこん,きゅうり	642kcal 26.8g
13金	スパゲティミートソース	コールスロー りんごヨーグルト	ぶたにく,チーズ,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,にんにく,トマト,キャベツ,コーン,りんごかん	646kcal 23.9g
16月	ごはん	卵焼き 野菜のおかか和え 根菜汁	たまご,とりにく,かつおぶし,とりにく,あぶらあげ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,もやし,だいこん,ごぼう	604kcal 24.7g
17火	あんかけ焼きそば	えのきとわかめのスープ ポップビーンズ	ぶたにく,わかめ,とうふ,けずり,だいず,あおのり,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら,でんぱん,ごま	にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,ら,しいたけ,えのきたけ,ながねぎ,コーン	608kcal 22.9g
18水	やきとり丼	かきたま汁 五目煮豆	とりにく,たまご,とうふ,けずり,だいず,とりにく,こんが,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん,あぶら	しょうが,ながねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン,さやいんげん	631kcal 26.6g
19木	ごはん	さばのおろしソース じゃがいものみそ汁 ごま和え	さば,あぶらあげ,わかめ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,ごま	だいこん,たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん	658kcal 24.7g
20金	ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め 臭だくさん汁 きゅうりと大根の南蛮漬	なまあげ,ぶたにく,みそ,あぶらあげ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,でんぱん,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,さやいんげん,さくらげ,ながねぎ,たまねぎ,もやし,こまつな,しめじ,だいこん,きゅうり	602kcal 20.6g
23月	パン	白身魚の香草パン粉焼き じゃがいものおかかバター 下中たまねぎのスープ	ほき,とりにく,かつおぶし,けずり,ぎゅうにゅう	パン,オリーブゆ,パンこ,じゃがいも,バター,さとう,ごま,あぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ	600kcal 26.8g
24火	ごはん	ゆのす香る 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,くわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,ごま,でんぱん,じゃがいも,あぶら,さとう	ゆず果汁,しょうが,にんにく,ながねぎ,たまねぎ,ら,えのきたけ,きゅうり,だいこん,にんじん	606kcal 24.4g
25水	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,じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま	しょうが,たまねぎ,しいたけ,さやいんげん,だいこん,にんじん,えのき,こまつな,もやし	603kcal 27.3g
26木	キムチたまごチャーハン	大豆ととりにくの中華炒め 中華スープ	ぶたにく,たまご,だいず,とりにく,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,キムチづけ,こまつな,ながねぎ,にんにく,さくらげ,もやし,コーン,たけのこ,しょうが	620kcal 24.7g
27金	八王子産ズッキーニのカレーライス	ジュリエンスープ りんご缶	ぶたにく,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター	たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,にんにく,しょうが,りんご,キャベツ,りんごかん	660kcal 17.9g
30月	ゆかりごはん	焼きししゃも 呉汁 野菜炒め	ししゃも,だいず,ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,みそ,にぼし,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,でんぱん	ゆかり,にんじん,だいこん,ながねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン,もやし,キャベツ	609kcal 23.5g

八王子産キャベツ

歯と口の健康週間

旬あじそら豆

旬さくらんぼ

にゅうばい入梅

野菜350

おはし名人ウィーク

しもか下中たまねぎ

100年7-ド高知県

八王子産ズッキーニ