



令和7年 6月 献立予定表

日曜	献立名			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
2月	給食はありません(体育祭の振替休日)									
3火	チキンカレー	牛乳	コールスローりんご缶	鶏肉	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ コーン りんご缶	806kcal 23.2g
4水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 茎わかめのしょうが炒め 切干大根とちくわのごまマヨ和え	ちくわ 豚肉	ししゃも 青のり くきわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	切干しだいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく 根しょうが	796kcal 28g
5木	ミルクパン	牛乳	鶏のオーロラ焼き ジャーマンポテト ツナサラダ BLTスープ	鶏肉 ツナ ベーコン 卵 みそ	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油 ごま油 バター	にんじん ホールトマト トマト パセリ ピーマン	根しょうが コーン キャベツ たまねぎ	830kcal 40.2g
6金	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 田舎汁	豆腐 赤みそ みそ 鶏肉 卵 油揚げ かつおぶし粉 生揚げ いわし	ちりめん じゃこ 調理用牛乳 牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん こまつな	梅 たまねぎ だいこん 根しょうが もやし ごぼう ながねぎ	845kcal 36.3g
9月	やきとり丼	牛乳	キャベツのみそ汁 フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ	のり わかめ ヨーグルト 牛乳	米 さとう でんぱん じゃがいも	油	こまつな	根しょうが ながねぎ キャベツ フルーツミックス缶	786kcal 31g
10火	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ わかめと卵のスープ	豚肉 大豆 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが 切干しだいこん もやし たけのこ ながねぎ コーン	769kcal 29.6g
11水	ミルクパン	牛乳	カレーミート キャベツのクリーム煮 コロコロサラダ ミニトマト	豚肉 鶏肉 ウインナー	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	コッパパン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油 白ごま	にんじん ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ グリンピース だいこん きゅうり	770kcal 30g
12木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ 果物(冷凍みかん)	豆腐 豚肉 赤みそ 豚肉	牛乳	米 さとう でんぱん はるさめ	油 ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく しいたけ きくらげ たけのこ 冷凍みかん	749kcal 27.9g
13金	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁 果物(かんきつ類)	さば さつま揚げ 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 でんぱん さとう	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	根しょうが ごぼう こんにゃく れんこん だいこん ながねぎ かんきつ類	863kcal 30g
16月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 なめこのみそ汁	鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	わかめ 牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ きくらげ だいこん ながねぎ	766kcal 38.4g
17火	わかめじゃこ ごはん	牛乳	厚焼き卵 ビーフン炒め けんちん汁	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	わかめごはんの素 ちりめん じゃこ 牛乳	米 さとう ビーフン じゃがいも	油 ごま油	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ ごぼう たけのこ きくらげ 根しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく	786kcal 30.2g
18水	はちっこ つけ麺	牛乳	うずら卵 キャンディーポテト 野菜の南蛮漬	豚肉 なるとう うずらの卵	牛乳	中華めん さとう さつまいもフ レンチ	油 ごま油 バター	こまつな にんじん	たけのこ 根しょうが もやし コーン たまねぎ きゅうり だいこん	816kcal 25.4g
19木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮 きのこのかきたま汁	鶏肉 みそ 豚肉 大豆 卵	牛乳	米 さとう でんぱん	油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ えだまめ しめじ だいこん たまねぎ	810kcal 37.4g
20金	ごはん	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 果物(さくらんぼ)	さば かまぼこ 赤みそ みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	米 さとう	油	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 さくらんぼ	756kcal 28.4g
23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)	豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ズッキーニ プリンスメロン	832kcal 32.8g
24火	ごはん	牛乳	ゆのす香るねぎ塩チキン ごま和え 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 でんぱん さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	ゆず果汁 根しょうが にんにく ながねぎ もやし だいこん しいたけ たまねぎ	780kcal 32.7g
25水	エビピラフ	牛乳	ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ 下中たまねぎのスープ	えび 鶏肉 卵 豚肉	調理用牛乳 牛乳	米 押麦 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 トマトピューレ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	761kcal 30g
26木	ごはん	牛乳	鰯のかば焼き ツナときゅうりのポテトサラダ 野菜スープ	あじ ツナ ベーコン	牛乳	米 でんぱん さとう じゃがいも	白ごま 油	しそ葉 にんじん	根しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	793kcal 31.4g
27金	ししじゅうし	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 豚肉 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 きくらげ もやし たまねぎ すいか	752kcal 29.8g
30月	ごはん	牛乳	いかのピリ辛揚げ 野菜のおかか和え にんにく肉じゃが	いか 油揚げ かつおぶし粉 豚肉	牛乳	米 でんぱん さとう じゃがいも	ごま油 油	こまつな にんじん	根しょうが ながねぎ もやし にんにく たまねぎ しめじ	865kcal 33.9g

※ 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 > 暮らしの情報 > 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 →→→

