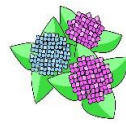




6月 こんだてよていひょう

令和8年6月

八王子市立 柏木小学校



ひ	ようび	しゅしよく	牛乳	おかず	ちやにくになる赤のなかま	ねつやちからになる黄のなかま	からだのちゅうしをととのえる緑のなかま	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	おはし名人「あつめる」 むぎごはん		あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく あかみそ とりにく たまご とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ こまつな きゅうり	617	22.7
2	火	おはし名人「ほねをとる」 ごはん		さばのしおやき 小松菜のみそしる 筑前煮	さば あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ	656	24.7
3	水	おはし名人「つまむ」 やきとじ丼		すましじる 五目煮豆	とりにく わかめ とうふ こんぶ けずりぶし だいず きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま こんにゃく あぶら	ねしょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	621	25.7
4	木	おはし名人「はさむ」 あんかけやきそば		わかめスープ のいしおポテト くだもの(オレンジ)	ぶたにく うすらのたまご わかめ とりにく とうふ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えのきたけ たけのこ ながねぎ ホールコーン オレンジ	601	23.4
5	金	おはし名人「きりさく」 ごはん		さごちのみそマヨやき くずきりじる ピリカラキャベツ くだもの(みしょうかん)	さごち みそ とりにく けずりぶし きゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ みしょうかん	612	24.8
8	月	ひじきと豆のピラフ		サケの香草パン粉やき やさいサラダ 八王子産たまねぎのスープ	ぶたにく だいず ひじき さけ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう オリーブあぶら パンこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ ホールコーン	606	28.2
9	火	口の健康週間 かみかみごはん		あかうおの七味やき くだくさんみそしる くきわかめのしょうがいため くだもの(オレンジ)	わかめ ちりめんじゃこ あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし くきわかめ きゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ ねしょうが オレンジ	624	31.1
10	水	やさい1350 ごはん		にくとうふ みぞけんちん じゃことやさいのにんにくふうみ	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ねしょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	619	24.5
11	木	W杯(メキシコ) メキシカンライス		フライドチキン(アメリカ) クリーミーポテトスープ メープルサラダ(カナダ)	ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター でんぶん じゃがいも さとう メープルシロップ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン ねしょうが にんにく パセリ キャベツ	719	26.3
12	金	W杯(オランダ) バターライス		ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アッフルミニケーキ	ウインナー ベーコン とりにく けずりぶし たまご きゅうにゅう	こめ バター じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース セロリー りんご レーズン	671	19.6
15	月	ミルクパン		手作りりんごジャム やさいとまめのポトフ ナッツサラダ	いんげんまめ ウインナー けずりぶし きゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶらアーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ ねしょうが にんにく ホールコーン きゅうり	611	20.2
16	火	スパゲティミートソース		コーンとたまごのスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ホールトマト ホールコーン クリームコーン おうとうかん みかんジュース	655	24.8
17	水	ごはん		マーボーとうふ ちゅうかふうたまごスープ ごまめナッツ くだもの(冷凍みかん)	とうふ ぶたにく みそ たまご けずりぶし いりこ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま	ながねぎ にんじん たらねしょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ホールコーン みかん	663	27.0
18	木	入梅の日 うめごはん		いかのまつかさやき 呉汁 かわりきんぴら	いか だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにゃく スパゲティ あぶら さとう	うめほし ゆかりこな にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ピーマン	613	28.8
19	金	W杯(チュニジア) チュニジアライス		フリック まめサラダ	ベーコン とりにく ツナ うすらのたまご チーズ ひよこまめ きゅうにゅう	こめ むぎ オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	なす スッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト きゅうり キャベツ トマト	704	25.0
22	月	八王子産スキニーニ カレーライス		じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが スッキーニ りんご キャベツ	670	20.8
23	火	たまごとレタスの チャーハン		ワンタンスープ カムジャタン くだもの(プラム)	たまご とりにく ツナ ぶたにく けずりぶし うすらのたまご わかめ とうふ けずりぶし あおのり きゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ワンタンの皮 ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス ねしょうが にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ にんにく たら プラム	602	21.5
24	水	とりにくしょうがごはん		あじの香味やき みそしる にびたし くだもの(冷凍ポカン)	とりにく あぶらあげ あじ わかめ みそ にぼし きゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん ましたけ ねしょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ ポカン	606	27.3
25	木	W杯(スウェーデン) ガーリックライス		サケのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスープ	さけ ウインナーとりにく ベーコン ひよこまめ けずりぶし きゅうにゅう	こめ オリーブあぶら じゃがいも バター	にんにく パセリ レモン たまねぎ ホールコーン にんじん グリンピース セロリー ホールトマト	627	27.7
26	金	ごはん		やきししゃも ふりかけ(アーモンド) ごまあえ下中たまねぎのにくじゃが	ちりめんじゃこ わかめ ししゃも ぶたにく きゅうにゅう	こめ アーモンドごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし ホールコーン	650	24.6
29	月	100年フード ごはん		にらたまみそしる とりのゆずがらめ やさいのいろいろあえ	とりにく たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ たら えのきたけ こまつな もやし にんじん	640	24.8
30	火	サルササンド		八王子産キャベツのクリームに ツナとだいこんのサラダ	ウインナー とりにく ベーコン きゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	649	18.8