

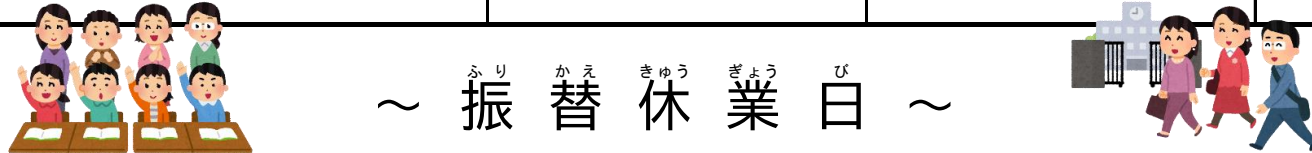
6月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校

令和7年5月30日



日・曜日	主食	牛乳	こ ん だ て 名	からだの血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たん白質g
2月	キムチたまごチャーハン	牛乳	だいず とりにく ちゅうかい 大豆と鶏肉の中華炒め 中華スープ	ぶたにく たまご だいず とりにく みそ けずりばし 牛乳	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 ねぎ にんにく きくらげ もやし コーン たけのこ しょうが	602kcal
							24.2g
3火	セサミトースト	牛乳	はちおうじさん 八王子産キャベツのホワイトシチュー やさい 野菜とじゃこのサラダ	とりにく ハム なまクリーム じゃこ 牛乳	パン 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	612kcal
	【八王子産キャベツ】						22.1g
4水	ビビンバ	牛乳	ちんげんさい 青梗菜のスープ ごまめナッツ	ぶたにく とうふ わかめ けずりばし いりこ 牛乳	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	601kcal
	【歯と口の健康週間】						23.2g
5木	きびごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き 豚汁 ひじきの炒め煮	あじ ぶたにく みそ とうふ にぼし ひじき あぶらあげ 牛乳	こめ もちごめ きび ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	622kcal
							27g
6金	タコライス	牛乳	あお 青のりフライドポテト はちおうじさん 八王子産たまねぎのスープ	ぶたにく とりにく のり けずりばし 牛乳	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 パセリ	640kcal
	【八王子産たまねぎ】						20g
9月	ごはん	牛乳	いかの香味焼き 肉じゃが うめ 梅おかかキャベツ くだもの	いか みそ ぶたにく かつおばし 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ うめ くだもの	610kcal
	【入梅】						27g
10火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ スタミナきゅうり くだもの	とうふ ぶたにく みそ けずりばし 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん はるさめ	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ ちんげんさい きゅうり くだもの	614kcal
	【佐々木選手の元気応援メニュー】						23.2g
11水	胚芽パン	牛乳	ポークビーンズ くだもの キャベツとコーンの温サラダ	だいず ぶたにく 牛乳	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 グリーンピース キャベツ コーン くだもの	630kcal
							26.2g
12木	わかめごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ きのこ汁 だいこん 大根とツナの和え物	わかめ じゃこ ちくわ のり あぶらあげ とうふ けずりばし ツナ 牛乳	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 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	牛乳	コールスロー フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	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 フルーツミックス	651kcal
	【野菜350】						24g
16月	 ～ 振 替 休 業 日 ～						
17火	ごはん	牛乳	さごちのみそマヨ焼き やさい 野菜のおかか和え 根菜汁	さごち みそ かつおばし とりにく あぶらあげ けずりばし 牛乳	こめ マヨネーズ さとう ごま じゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	615kcal
	【おはし名人①きりさく】						25.8g
18水	あんかけやきそば	牛乳	えのきとわかめのスープ まめこくとう 豆黒糖	ぶたにく うずらたまご わかめ とうふ だいず けずりばし 牛乳	めん あぶら でんぱん ごま さとう	にんじん たまねぎ はくさい もやし にら しいたけ えのきたけ ねぎ コーン	615kcal
	【おはし名人②はさむ】						25.9g
19木	やきとり丼	牛乳	かきたま汁 ごもくにまめ 五目煮豆	とりにく たまご とうふ けずりばし だいず こんぶ ちくわ 牛乳	こめ あぶら さとう でんぱん	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな コーン さやいんげん	637kcal
	【おはし名人③つまむ】						27g
20金	ごはん	牛乳	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 牛乳	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
	【おはし名人④背をとる】						24.7g
23月	ごはん	牛乳	なまあげ ぶたにく 生揚げと豚肉のみそ炒め くだもの 貝だくさん汁 胡瓜と大根の南蛮漬	なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ けずりばし 牛乳	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 ねぎ もやし さやいんげん きくらげ たまねぎ しめじ くだもの こまつな だいこん きゅうり	612kcal
	【おはし名人⑤あつめる】						20.6g
24火	ゆかりごはん	牛乳	や 焼きししゃも ごじろ やさいいた 呉汁 野菜炒め	ししゃも だいず みそ あぶらあげ とうふ にぼし ぶたにく 牛乳	こめ ごま 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 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						
25水	ミルクパン	牛乳	しろみぎかな こうそう 白身魚の香草パン粉焼き じゃがいものごまおかかバター しもなか 下中たまねぎのスープ くだもの	メルルーサ かつおばし ハム けずりばし 牛乳	パン オリーブゆ ごま パンこ じゃがいも バター さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ くだもの	605kcal
	【小田原産下中たまねぎ】						26.8g
26木	ごはん	牛乳	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 みそ とうふ にぼし くきわかめ 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぱん じゃがいも さとう	ゆず しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にら えのきたけ きゅうり だいこん にんじん	606kcal
	【100年フード ゆのすの恵み料理】						24.4g
27金	二色丼	牛乳	とうふ 豆腐のみそ汁 あおな 青菜とじゃこのおひたし	とりにく たまご とうふ みそ けずりばし じゃこ 牛乳	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 ねぎ だいこん にんじん えのき こまつな もやし	603kcal
							26.4g
30月	八王子産ズッキーニの カレーライス	牛乳	ジュリエンヌスープ りんご缶	ぶたにく ハム けずりばし 牛乳	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 パセリ	663kcal
							17.9g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

こんげつの きゅうしょくもくひょう
「 えいせいに きをつけて しょくじをしよう 」

☆まいにち きれいなハンカチを もとう。
☆しょくじのまえには かならず ていねいに てあらいをしよう。

旬の食材 : あじ・さくらんぼ・うめ



八王子産の野菜:きゅうり・だいこん・こまつな・チンゲン菜・ズッキーニ・たまねぎ・キャベツ

