

6月

献立予定表

八王子市立片倉台小学校

令和8年5月29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(あかはち)	熱や力の もとに なる黄色 の食品(きはち)	からだの 調子を 整える 緑の食品(みどりはち)	1人分 たんぱく質 kcal たんぱく質g
1月	やきとり丼 【おはし名人①つまむ】	牛乳	すまし汁 五目豆煮	とりにく わかめ とうふ こんぶ けずりぶし だいず 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごま こんにゃく あぶら	しょうが ねぎ ごぼう にんじん えのき	621kcal 25.7g
2火	ごはん 【おはし名人②きりさく】	牛乳	さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 ピリカラキャベツ くだもの	さごち みそ 牛乳 とりにく けずりぶし	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 ねぎ キャベツ くだもの	612kcal 24.8g
3水	あんかけやきそば 【おはし名人③はさむ】	牛乳	わかめスープ のり塩ポテト くだもの	ぶたにく うすらたまご とりにく とうふ わかめ けずりぶし あおのり 牛乳	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 いら しいたけ えのき たけのこ ねぎ コーン くだもの	601kcal 23.4g
4木	ごはん 【おはし名人④ほねをとる】	牛乳	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	さば あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく 牛乳	こめ あぶら 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 しいたけ	656kcal 24.7g
5金	麦ごはん 【おはし名人⑤あつめる】	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりぶし 牛乳	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 しいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり	618kcal 22.7g
8月	~振替休業日~						
9火	有機スッキーニのカレーライス 【有機スッキーニ】	牛乳	じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく じゃこ ヨーグルト 牛乳	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 しょうが スッキーニ りんご キャベツ	670kcal 20.8g
10水	かみかみごはん 【歯と口の健康週間】	牛乳	白身魚のピリカラ焼き くだもの 茎わかめの生姜炒め 具だくさんみそ汁	わかめ メルルーサ ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ くきわかめ 牛乳	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのき しょうが くだもの	600kcal 29.3g
11木	メキシカンライス 【サッカーW杯 開催国】	牛乳	フライドフィッシュ メープルサラダ クリーミーポテトスープ	ぶたにく ほき ハム なまクリーム 牛乳	こめ あぶら バター でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう メープルシロップ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく パセリ キャベツ	675kcal 25.3g
12金	バターライス 【サッカーW杯 オランダ】	牛乳	ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウインナー ハム とりにく けずりぶし たまご 牛乳	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 りんご レーズン	671kcal 19.6g
15月	うめごはん 【入梅】	牛乳	いかの松かさ焼き 眞汁 変わりきんぴら	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 牛乳	こめ ごま あぶら こんにゃく スパゲティ さとう	うめ ゆかり にんじん だいこん ねぎ ごぼう ピーマン	613kcal 28.8g
16火	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム 野菜と豆のポトフ ナッツサラダ	しろいんげんまめ ウインナー けずりぶし 牛乳	パン さとう じゃがいも あぶらアーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり	611kcal 20.2g
17水	マーボー豆腐丼 【屋台選手権再現献立】	牛乳	中華卵スープ 三色モチポテだんご	とうふ ぶたにく みそ たまご けずりぶし チーズ 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	ねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ えのき コーン	685kcal 23.1g
18木	ひじきと豆のピラフ 【八王子産たまねぎ】	牛乳	鮭の香草パン粉焼き 野菜サラダ 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 牛乳	こめ あぶら バター さとう オリーブゆ パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ コーン	606kcal 28.2g
19金	チュニシア風トマトソースライス 【サッカーW杯 チュニシア】	牛乳	ブリック ひよこ豆のサラダ	ハム とりにく ツナ うすらたまご チーズ ひよこまめ 牛乳	こめ むぎ オリーブゆ 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 トマト きゅうり キャベツ トマト	704kcal 25g
22月	ごはん 【100年フード 高知県】	牛乳	鶏のゆずがらめ いらたまみそ汁 野菜のいろどりしめじ	とりにく たまご とうふ みそ けずり かつおぶし 牛乳	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ いら えのき こまつな もやし にんじん	640kcal 24.8g
23火	サルササンド 【八王子産キャベツ】	りんご	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ	ウインナー とりにく とりにく ハム 牛乳 なまクリーム ツナ	パン さとう こむぎこ コーンスターチ ごま じゃがいも あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ 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	649kcal 18.8g
24水	スパゲティミートソース 【野菜350】	牛乳	コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ たまご けずりぶし 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン おうとうかん みかんジュース	655kcal 24.8g
25木	ガーリックライス 【サッカーW杯 スウェーデン】	牛乳	ますのレモン風味 ピッツィパナ 豆のスープ	ウインナー とりにく ます ハム ひよこまめ けずりぶし 牛乳	こめ オリーブゆ 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 コーン にんじん グリーンピース セロリ トマト	641kcal 27g
26金	ごはん 【下中たまねぎ】	牛乳	ふりかけ(アモド)焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	じゃこ わかめ ししゃも ぶたにく 牛乳	こめアーモンド さとう あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし コーン	650kcal 24.6g
29月	ごはん	牛乳	肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし じゃこ 牛乳	こめ しらたき ごまあぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいもこんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	619kcal 24.5g
30火	とりにくしょうがごはん 【旬:あじ】	牛乳	あじの香味焼き かぶのみそ汁 煮びたし くだもの	とりにく あぶらあげ あじ わかめ みそ けずりぶし 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ くだもの	606kcal 27.3g

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・うめ



八王子産の野菜:きゅうり・だいこん・こまつな・じゃがいも・ズッキーニ・たまねぎ・キャベツ

