



# 6月 こんだてよていひょう

令和8年度6月 八王子市立松木小学校

日	献立名	献立名	主な材料名						栄養価	
			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)			
			たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
1月	おはし名人なろう週間	麦ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め 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	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,でんぷん	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,ごまつな	キャベツ,たけのこ,しいたけ,にんにく,しょうが,たまねぎ,きゅうり	601 kcal 23.4 g
2火	ごはん	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,とりにく	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにゃく,さとう	あぶら	ごまつな,にんじん	だいこん,たまねぎ,ごぼう,たけのこ,しいたけ	656 kcal 24.7 g	
3水	やきとり丼	すまし汁 五目煮豆	とりにく,とうふ,けずり,だいず	わかめ,こんにゃく,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん,こんにゃく	あぶら,ごま	にんじん	しょうが,ながねぎ,ごぼう,えのき	621 kcal 25.7 g	
4木	あんかけやきそば	中華風たまごスープ のり塩ポテト 果物(柑橘)	ぶたにく,うずらたまご,たまご,とうふ	あおのり,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,でんぷん,じゃがいも	あぶら,ごまあぶら	にんじん,にら	たまねぎ,キャベツ,もやし,しいたけ,えのきたけ,コーン,オレンジ	606 kcal 24.2 g	
5金	ごはん	さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 ピリカラキャベツ 果物(柑橘)	さごち,みそ,とりにく	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,くずきり	マヨネーズ,ごま,ごまあぶら	にんじん	えのきたけ,ながねぎ,キャベツ,みしろうかん	611 kcal 25.0 g	
8月	ひじきと豆のピラフ風	鶏肉の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	ぶたにく,だいず,とりにく	ひじき,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,パンこ	あぶら,オリーブゆ	にんじん,パセリ,ごまつな	しいたけ,たまねぎ,にんにく,キャベツ,コーン	640 kcal 25.1 g	
9火	かみかみごはん 歯と口の健康週間	赤魚の七味焼き 具だくさんみそ汁 くきわかめの生姜炒め 果物(柑橘)	あかうお,ぶたにく,あぶらあげ,みそ	わかめ,じゃこ,くきわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも	ごま,あぶら,ごまあぶら	にんじん	にんにく,ながねぎ,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,しょうが,オレンジ	620 kcal 31.2 g	
10水	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 じゃこ野菜のにんにく風味	とうふ,ぶたにく,あぶらあげ,けずり	じゃこ,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,さとう,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく	あぶら,ごまあぶら	にんじん,ごまつな	しょうが,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ながねぎ,キャベツ,もやし,にんにく	617 kcal 24.5 g	
11木	メキシカンライス	フライドチキン クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく,とりにく,ハム	ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,でんぷん,じゃがいも,さとう,メープルシロップ	あぶら,バター,オリーブゆ	にんじん,ピーマン,パセリ	たまねぎ,コーン,しょうが,にんにく,キャベツ	719 kcal 26.3 g	
12金	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 アップルミニケーキ	ウインナー,ハム,とりにく,たまご	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こむぎこ,さとう	バター	パセリ,にんじん	たまねぎ,グリーンピース,セロリ,りんご,レーズン	671 kcal 19.6 g	
15月	うめごはん 旬 梅	いかの松かさ焼き 呉汁 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,とりにく	ぎゅうにゅう	こめ,こんにゃく,スパゲティ,さとう	ごま,あぶら	ゆかり,にんじん,ピーマン	うめ,だいこん,ながねぎ,ごぼう	612 kcal 28.8 g	
16火	スパゲティソース	コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく,たまご	チーズ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,でんぷん	オリーブゆ,あぶら	にんじん,トマト	たまねぎ,セロリ,にんにく,コーン,コーン,おとうかん,みかんジュース	655 kcal 24.8 g	
17水	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ ごまめナッツ	とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく	わかめ,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん	あぶら,ごまあぶら,ごま,アーモンド	にんじん,にら	ながねぎ,しょうが,にんにく,えのきたけ,のこ,コーン	627 kcal 26.1 g	
18木	ミルクパン	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	ぎゅうにゅう	パン,さとう,じゃがいも	あぶら,アーモンド	にんじん	りんご,レモン,たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく,コーン,きゅうり	619 kcal 20.3 g	
19金	チュニジア風 トマトソース (ナスをライスに)	ブリック(チュニジア) 豆サラダ	ハム,とりにく,ツナ,ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも,ぎょうざのかわ	オリーブゆ,あぶら	トマト	なす,ズッキーニ,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,きゅうり,キャベツ	681 kcal 23.3 g	
22月	八王子産ズッキーニの カレーライス	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,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こむぎこ,さとう	あぶら,ごまあぶら	にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが,ズッキーニ,りんご,キャベツ	676 kcal 20.8 g	
23火	ごはん 100%小麦	とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいろどりおえ	とりにく,たまご,とうふ,みそ	ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん,さとう,じゃがいも	あぶら	にら,ごまつな,にんじん	ゆず,たまねぎ,えのき,もやし	640 kcal 24.8 g	
24水	ガーリックライス	鮭のレモン風味 ピッティパナ 豆のスープ	さけ,ウインナー,とりにく,ハム,ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも	オリーブゆ,あぶら	パセリ,にんじん,トマト	にんにく,レモン,たまねぎ,コーン,グリーンピース,セロリ	630 kcal 27.7 g	
25木	とりにくしょうがごはん	あじの香味焼き みそ汁(かぶ) 煮びたし 果物(柑橘)	とりにく,あぶらあげ,まあじ,みそ	わかめ,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,さとう	あぶら,ごまあぶら	にんじん,ごまつな	まいたけ,しょうが,にんにく,ながねぎ,たまねぎ,かぶ,もやし,しめじ,オレンジ	610 kcal 27.4 g	
26金	ごはん	ふりかけ(アーモンド・じゃこ) 焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごまおえ	ぶたにく	じゃこ,わかめ,ししゃも,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こんにゃく,さとう	アーモンド,ごま,あぶら	にんじん	たまねぎ,グリーンピース,キャベツ,もやし,コーン	650 kcal 24.6 g	
29月	卵とレタスのチャーハン	ワンタンスープ カムジャタン(少量) 果物(冷凍みかん)	たまご,とりにく,ツナ,ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう,ワンタン,じゃがいも	あぶら,ごまあぶら,ごま	にんじん,にら	ながねぎ,レタス,しょうが,もやし,しいたけ,たまねぎ,にんにく,みかん	607 kcal 21.7 g	
30火	サルササンド	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ りんごジュース	ウインナー,とりにく,ハム,ツナ	ぎゅうにゅう,なまクリーム	パン,さとう,コーンスターチ,じゃがいも,こむぎこ	あぶら,バター,ごまあぶら,ごま	トマト,にんじん	たまねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり,りんごジュース	649 kcal 19.0 g	

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。

1日(月)から5日(金)の週は「おはし名人なろう！週間」です。集める→骨をとる→つまむ→はさむ→きりさくに挑戦！ 御家庭でも御協力をお願い致します。