



令和7年 6月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		E1初キータんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	振替休業日のため給食なし									
3火	ごはん	○	マーボー豆腐 コーンと卵のスープ スタミナきゅうり くだもの	豆腐 豚肉 赤みそ 卵	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら パセリ	長ねぎ 根しょうが にんにく 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン きゅうり 清見	751 kcal 28.5 g 21.3 g 3.1 g
4水	ごまごはん	○	鮭の照り焼き 豚汁 大豆の揚げ煮	さけ切身 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	白いりごま 油	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ えのきたけ	767 kcal 35.7 g 22.4 g 2.8 g
5木	セサミトースト	りんごジュース	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 白いりごま 油 ごま油	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり りんごジュース	695 kcal 18.4 g 29.5 g 2.7 g
6金	ごはん	○	ゆのす香るねぎ塩チキン にらたまみそ汁 野菜のおかか和え	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 みそ かつおぶし粉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぶん	ごま油 油 白いりごま	にら 小松菜 にんじん	ゆず 根しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ もやし えのきたけ	733 kcal 31.7 g 22.3 g 2.9 g
9月	二色丼	○	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 小松菜の煮びたし	鶏肉 卵 豆腐 赤みそ みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	にんじん さやいんげん 小松菜	根しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	770 kcal 31.4 g 21.9 g 2.8 g
10火	メキシカンライス	○	ポテトカルボナーラ ミネストローネ	豚肉 ベーコン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも アルファベット マカロニ	バター 油	にんじん ホールトマト	玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ にんにく セロリー	724 kcal 21.2 g 22.6 g 2.6 g
11水	うめごはん	○	いかの松笠焼き 呉汁 野菜と油揚げのごま和え	いか切身 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう こんにゃく	白いりごま 油	にんじん 小松菜	梅干し 大根 長ねぎ しめじ もやし	727 kcal 37.0 g 19.5 g 3.1 g
12木	スパゲティミートソース	○	コーンサラダ 黄桃缶	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	玉ねぎ セロリー にんにく コーン 黄桃缶 キャベツ	745 kcal 26.6 g 19.0 g 2.7 g
13金	にんじんごはん	○	あじフライ なめこのみそ汁 キャベツのしょうが風味	豆腐 卵 あじフィレ 赤みそ みそ 糸けずり節	カットわかめ 牛乳	米 さとう 小麦粉 パン粉	油	にんじん	なめこ 長ねぎ 大根 キャベツ 根しょうが	731 kcal 30.1 g 21.2 g 2.8 g
16月	ごはん	○	肉豆腐 根菜汁 じゃこ野菜のにんにく炒め	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう しらたき じゃがいも	油 ごま油	にんじん さやえんどう	根しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ もやし にんにく	742 kcal 26.9 g 18.4 g 3.0 g
17火	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 荳わかめのごまがらめ	生揚げ 豚肉 赤みそ 鶏肉 卵 豆腐	くきわかめ 牛乳	米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ 根しょうが	718 kcal 28.5 g 24.0 g 2.9 g
18水	やきとり丼	○	キャベツのみそ汁 五目煮豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ 大豆	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん こんにゃく	白いりごま 油	にんじん さやいんげん	根しょうが 長ねぎ ごぼう キャベツ	756 kcal 30.5 g 22.4 g 3.0 g
19木	あんかけやきそば	○	揚げじゃが わかめスープ	豚肉 豆腐 うずらの卵	カットわかめ 牛乳	むし中華めん でんぶん じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	長ねぎ キャベツ もやし えのき 長ねぎ コーン	731 kcal 26.4 g 25.0 g 3.2 g
20金	ごはん	○	さごちのみそマヨ焼き くずり汁 彩り和え	さごち切身 み そ 鶏肉 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう くずり	マヨネーズ 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ 長ねぎ もやし しめじ	744 kcal 31.4 g 24.5 g 2.4 g
23月	ごはん	○	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 ちくぜん煮	さば切身 鶏肉 みそ 赤みそ 油揚げ	牛乳	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油	小松菜 にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ	793 kcal 30.1 g 31.1 g 2.5 g
24火	期末考査のため給食なし									
25水	期末考査のため給食なし									
26木	期末考査のため給食なし									
27金	八王子産スッキーニの カレーライス	○	キャベツとコーンのサラダ りんごヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ にんにく ズッキーニ りんご キャベツ コーン りんご(缶詰)	776 kcal 19.4 g 22.9 g 2.4 g
30月	ごはん	○	豆あじの唐揚げ 下中玉ねぎの肉じゃが ごまあえ煮	豆あじ 豚肉	牛乳	米 でんぶん じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 白いりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	749 kcal 27.7 g 19.0 g 1.9 g

おはし名人チャレンジウィーク