



令和8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		エネルギーた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	
1月	振替休業日のため給食なし									
2火	やきとり丼 豆をつまむ	○	みそ汁 大豆の揚げ煮	鶏肉 油揚げ 赤みそ みそ 大豆	カットわかめ 青のり 牛乳	米 さとう でんぷん	白いりごま 油	にんじん	根しょうが 大根 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	816 kcal 33.3 g 25.3 g 2.4 g
3水	ごはん 魚を切りさく	○	さごちのごまみそ焼き くずきりスープ 香りキャベツ 果物	さごち 鶏肉 赤みそ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	白いりごま 油	にんじん	長ねぎ 白菜 キャベツ パレンシアオレンジ	745 kcal 30.9 g 18.7 g 1.9 g
4木	あんかけやきそば 麺をはさむ	○	わかめスープ ポテトのチーズ焼き	豚肉 うずらの卵 鶏肉 豆腐	カットわかめ チーズ 牛乳	米 さとう くずきり	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ もやし えのき 長ねぎ コーン 干しいたけ	737 kcal 29.4 g 21.5 g 3.0 g
5金	ごはん 骨をとる	○	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 いりどり	さば 豆腐 油揚げ 赤みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳	むし中華めん でんぷん じゃがいも	油	小松菜 にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ ごぼう たけのこ	822 kcal 31.4 g 32.0 g 2.2 g
8月	きなこあげパン 	○	ウインナーポトフ 野菜のピクルス 果物	きな粉 鶏肉 ウインナー	牛乳	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ エリンギ 大根 きゅうり ニューサマーオレンジ	747 kcal 25.6 g 26.5 g 2.2 g
9火	かみかみごはん 歯と口の健康週間	○	赤魚の香味焼き 呉汁 切干大根とツナの炒め煮	赤魚 みそ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ ツナ	カットわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん	根しょうが 大根 こんにやく 長ねぎ 切干し大根	780 kcal 40.2 g 20.0 g 3.1 g
10水	ごはん 	○	マーボー豆腐 中華風たまごのスープ もやしの炒め物	豆腐 豚肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにやく	油 ごま油	にんじん にら	長ねぎ にんにく 玉ねぎ えのき コーン もやし	732 kcal 28.6 g 22.5 g 2.4 g
11木	メキシカンライス サッカーW杯開催国献立	○	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	豚肉 ベーコン 鶏肉	生クリーム 牛乳	米 さとう でんぷん	油 バター オリーブ油	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン 根しょうが にんにく キャベツ	838 kcal 31.0 g 29.9 g 2.2 g
12金	コーンライス サッカーW杯 オランダ	○	ホイールウインナー 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 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	米 でんぷん じゃがいも さとう メープルシロップ	オリーブ油 バター	にんじん	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ グリーンピース りんご レーズン	790 kcal 22.6 g 23.4 g 1.9 g
15月	ひじきと豆の和風ピラフ ますの香草焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	○	鶏肉 大豆 ます ベーコン	千ひじき 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	にんじん パセリ 小松菜	エリンギ 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	755 kcal 33.6 g 25.4 g 2.1 g	
16火	スパゲティミートソース 	○	キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	豚肉 ベーコン	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト パセリ	玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ 黄桃缶	773 kcal 29.2 g 21.7 g 2.7 g
17水	梅ごはん 梅干し	○	あじフライ 大根のみそ汁 変わりきんぴら	あじ 卵 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも カットスパゲティ 糸こんにやく さとう	白いりごま 油	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	梅干し 大根 長ねぎ ごぼう	808 kcal 29.6 g 23.1 g 3.0 g
18木	ツナとレタスのチャーハン ツナ	○	チンゲン菜とたまごのスープ カムジャタン 果物	ツナ 卵 豆腐 豚肉	カットわかめ 牛乳	米 でんぷん じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油 白いりごま	チンゲンツアイ にんじん	コーン レタス 根しょうが 玉ねぎ プラム	720 kcal 23.8 g 21.0 g 2.0 g
19金	チュニジア風トマトソースライス サッカーW杯 チュニジア	○	フリック 豆サラダ 八王子産 ズッキーニ	ベーコン 鶏肉 ツナ うずらの卵 ひよこまめ	プロセスチーズ 牛乳	米 米粒麦 さとう じゃがいも ぎょうざの皮	オリーブ油 油	ホールトマト トマト	なす ズッキーニ 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	806 kcal 28.2 g 27.1 g 1.7 g
22月	スタミナ丼 長ねぎ	○	中華スープ キャベツのナムル	豚肉 赤みそ	牛乳	米 さとう	油 ごま油 白いりごま	にら にんじん	にんにく もやし 長ねぎ たけのこ コーン きくらげ キャベツ きゅうり	734 kcal 27.4 g 21.2 g 2.2 g
23火	しじじゅうし 根しょうが	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 果物	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 かつおぶし粉	刻み昆布 もずく 牛乳	米 でんぷん	油 ごま油	にんじん	ゴーヤ たけのこ 玉ねぎ もやし 根しょうが (冷) みかん	741 kcal 28.6 g 25.9 g 2.0 g
24水	ごはん 下中玉ねぎ	○	豆あじの唐揚げ 下中玉ねぎの肉じゃが 小松菜の彩り and え	豆あじ 豚肉 かつおぶし粉	牛乳	米 でんぷん じゃがいも 糸こんにやく さとう	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし りんご	714 kcal 27.0 g 15.1 g 1.3 g
25木	カーリッグライス サッカーW杯 スウェーデン	○	鮭のレモン風味 ピッティパンナ 豆のスープ	鮭 鶏肉 ウインナー ベーコン ひよこまめ	牛乳	米 じゃがいも	オリーブ油 バター	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく 玉ねぎ レモン果汁 コーンセロリ グリーンピース	761 kcal 34.6 g 20.7 g 2.1 g
26金	鶏肉しょうがごはん 根しょうが	○	いかの香味炒め みそ汁 煮びたし	鶏肉 油揚げ いか 豆腐 みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	またけ なめこ もやし しめじ 長ねぎ にんにく 根しょうが	734 kcal 35.2 g 22.8 g 2.3 g
29月	ごはん 100年フード 高知県	○	とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のおかか和え	鶏肉 卵 豆腐 みそ かつおぶし粉	牛乳	米 でんぷん さとう	油	にら 小松菜 にんじん	ゆず果汁 玉ねぎ えのきたけ もやし	776 kcal 29.9 g 26.3 g 2.1 g
30火	セザミトースト りんご ジュース	○	八王子産キャベツのクリーム煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	ベーコン 鶏肉	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	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン りんごジュース	735 kcal 18.0 g 28.4 g 2.4 g