



ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
	しゅしょく	おかず	牛乳	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)		
1	水	五つ星 体力アップごはん		とりのレモンじょうゆ ひじきのいために かりかりじゃこサラダ くだもの	こめ、おぎ、さとう、こんにゃく あぶら、しろごま、ごまあぶら	とりにく、ひじき、あぶらあげ ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	レモン、ほししいたけ、にんじん ごまつな、ホールコーン、キャベツ たまねぎ	616 24.8
2	木	キャロットライス クリームソース		ミネストローネ ペイクトポテト	こめ、おぎ、オリーブオイル あぶら、こむぎこ、バター、ポテト	とりにく、ぎゅうにゅう、だいず けずりぶし、あおのり、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ホールコーン グリーンピース、キャベツ、トマト セロリー	604 18.8
3	金	かみかみごはん		いかのまつかさやき ごまけんちん ごまめナッツ	こめ、おぎ、しろごま、あぶら じゃがいも、こんにゃく アーモンド、さとう グラニューとう	ちりめんじゃこ、わかめ、いか ぶたにく、なまあげ、いりこ ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、ながねぎ だいこん	628 31.5
6	月	ごはん		さほのごまみそやき ビーフンいため みそしる	こめ、おぎ、しろごま、さとう ビーフン、あぶら、ごまあぶら	さほ、あかみそ、ぶたにく、わかめ とうふ、みそ、にほし、ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、にんじん たけのこ、たまねぎ、ピーマン だいこん	673 25.2
7	火	やきとんどん		けんちんじる くきわかめのしょうがいため	こめ、おぎ、あぶら、さとう、でんぶん さといも、こんにゃく、ごまあぶら しろごま	とりにく、のり、ぶたにく、とうふ けずりぶし、くきわかめ、ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、ごぼう、にんじん だいこん	611 23.5
8	水	あんかけ やきそば		わかめスープ かりかりガンモ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら でんぶん、しろごま、	ぶたにく、うずらたまご、わかめ けずりぶし、がんもどき、あおのり かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし にら、ほししいたけ、たけのこ、ながねぎ	602 25.3
9	木	ひじきごはん		ポツピーンス かきたまじる	こめ、おぎ、あぶら、さとう でんぶん、しろごま	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず あおのり、たまご、とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ ごまつな	622 25.3
10	金	ごはん		さんまのしょうがに なめこじる にびたし	こめ、おぎ、さとう	さんま、あぶらあげ、とうふ あかみそ、にほし、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、なめこ、ながねぎ ごまつな、もやし、にんじん、はくさい	650 26.3
13	月	振りかえ休日						
14	火	ごはん		旬 あじのネギしおやき とんじる のりあえ	こめ、おぎ、ごまあぶら、しろごま じゃがいも、こんにゃく、あぶら	あじ、ぶたにく、とうふ、けずりぶし みそ、のり、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ながねぎ、ごぼう だいこん、にんじん、ねぎ、ごまつな えのきたけ	605 26.3
15	水	スパゲティ ミートソース		コーンサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、チーズ、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリー にんにく、トマト、キャベツ ホールコーン、もやし	632 23.8
16	木	ぶたキムチどん		コーンとたまごのスーフ うずらのにたまご	こめ、おぎ、あぶら、でんぶん ごまあぶら	ぶたにく、たまご、けずりぶし うずらたまご、ぎゅうにゅう	にんにく、キムチ、しょうが、にら たまねぎ、キャベツ、ながねぎ ほししいたけ、ホールコーン クリームコーン、もやし	619 22.2
17	金	ごはん		ごまアーモンドふりかけ かんこくふうにくじゃが もやしのからしあえ	こめ、おぎ、アーモンド、しろごま ごまあぶら、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	かつおぶしこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん さやいんげん、もやし、ごまつな	608 20.1
20	月	ごはん		旬 さけのしおやき こじる うめおかかキャベツ	こめ、おぎ、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	さけ、だいず、ぶたにく、とうふ みそ、けずりぶし、かつおぶしこ ぎゅうにゅう、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ キャベツ、うめほし	603 31.2
21	火	旬 八王子産 スッキーニ のカレーライス		きのごスープ くだもの	こめ、おぎ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター	とりにく、ベーコン、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、スキニーニ にんにく、しょうが、グリーンピース りんご、しめじ、えのきたけ きくらげ	670 17.6
22	水	ごはん		マーボーとうふ はるさめスープ くだもの	こめ、おぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん、はるさめ	とうふ、ぶたにく、あかみそ、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、ながねぎ、にら、しょうが にんにく、たけのこ、ほししいたけ ごまつな	602 22.1
23	木	きなこあげパン		ぶたしゃぶサラダ たまごスープ くだもの	コッペパン、さとう、あぶら ごまあぶら、しろごま、でんぶん	きなこ、ぶたにく、たまご、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ ごまつな	605 26.4
24	金	ビビンバ		ワンタンスープ まめナッツこくどう	こめ、おぎ、さとう、ごまあぶら しろごま、ワンタンのかわ、 アーモンド、くろざとう	ぶたにく、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、きりほしだいこん にんじん、もやし、ごまつな、ながねぎ ほししいたけ	635 21.9
27	月	旬 なご こんだて みやきけん 和み献立「宮崎県」 ごはん		千キンなんぼん ざぶじる きりほしだいこんのサラダ	こめ、おぎ、でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら、しろごま	とりにく、なまあげ、かまぼこ、にほし ツナ、ぎゅうにゅう	レモン、かほちゃ、だいこん、にんじん ながねぎ、ほししいたけ、キャベツ きりほしだいこん、ぎゅうい	666 24.5
28	火	メキシカン ライス		しろみざかなのハーフやき じゃがいものポターージュ	こめ、おぎ、オリーブオイル、あぶら じゃがいも、バター、さとう	ぶたにく、ホキ、ベーコン、なまクリーム どうにゅう、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース、セロリー、にんにく パセリ	603 25.1
29	水	旬 といごぼうごはん		旬 まめあじのからあげ すましじる キャベツのピリからいため	こめ、おぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ、まあじ かまぼこ、だしこんぶ、けずりぶし くきわかめ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、さやいんげん ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ ほんのうねぎ	609 25.9
30	木	ナン		キーマカレー やさしいのスーフに くだもの	ナン、あぶら、こむぎこ、バター じゃがいも	ぶたにく、ベーコン、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、セロリー、グリーンピース にんにく、しょうが、ホールトマト にんじん、キャベツ、さやえんどう	602 24.6

★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します☆☆

6月の旬の食材

あじ



あじは、おいしくて「味が良い」ということ
から「あじ」とよばれるようになりました。
日本にたくさんとれる、なじみの魚です。

うめ



うめぼしは、日本の伝統的なつけもの
です。体のつかれを取り、食欲をだす
働きがあります。あつい季節にも
ぴったりです！

キャベツ



夏に作られるキャベツは、涼しい高原で
作られているので「高原キャベツ」ともよ
ばれ、八王子市でもつくられています。