



令和5年度

6月

こんだてよいひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいひょうめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかい)	からだのちやしをととのえるもの(みどりいろ)	エネルギーたんぱく質
1	木	とろろごはん		ししゃものからあげ すましじる うめおかかキャベツ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ	とりにく、あぶらあげ、ししゃも かまぼこ、とうふ、けずりぶし かつおぶしこ、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、ながねぎ、えのきたけ キャベツ、うめぼし	638 29.7
2	金	ゆかりごはん		いかにのしちみやき かわいさんぴら いなかじる	こめ、しろごま、カットスパゲティ こんにゃく、あぶら、さとう じゃがいも	いか、とりにく、とうふ、みそ あかみそ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	ゆかりこ、にんにく、ほうのうねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん はくさい、しめじ、こまつな	601 27.6
5	月	やきとりどん		けんちんじる いいこのごまからめ くだもの	こめ、あぶら、さとう、でんぶ さといも、こんにゃく、しろごま	とりにく、きざみのり、ぶたにく とうふ、けずりぶし、いいこ 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、みかん	660 28.8
6	火	ごはん		さけのしおやき いりどい えのきのみそじる	こめ、さといも、こんにゃく、あぶら さとう	のり、しゃけ、とりにく、ちくわ わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ あかみそ、にぼし、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、たけのこ さやいんげん、だいこん、たまねぎ えのきたけ	600 32.1
7	水	あんかけ やきそば		コーンとたまごのスーフ のいしおポテト	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら でんぶ、じゃがいも	ぶたにく、たまご、けずりぶし あおのり、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、コーン グリーンコーン	604 22.8
8	木	ひじきごはん		ポップビーンズ かきたまじる くだもの	こめ、あぶら、さとう、でんぶ しろごま	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず あおのり、とりにく、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 さやいんげん、こまつな	619 24.4
9	金	むぎごはん		さばのしおやき ビーフンいため みそじる	こめ、むぎ、ビーフン、あぶら ごまあぶら	さば、ぶたにく、わかめ とうふ、あかみそ、みそ、にぼし ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ、たまねぎ ピーマン、しょうが、だいこん、ながねぎ	653 24.3
12	月	振替休業日						
13	火	キャロットライス クリームソースがけ		バイクドポテト ミネストローネ	こめ、オリーブオイル、あぶら こおぎこ、バター、ポテト	とりにく、ぎゅうにゅう、あおのり だいず、けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム コーン、グリーンピース、キャベツ ホールトマト、セロリ	640 19.5
14	水	八王子産スッキーニ のカレーライス		きのこスープ くだもの	こめ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター	ぶたにく、ベーコン、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、スッキーニ 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	661 17.5
15	木	和み献立(沖縄県) ししじゅうし		ゴーヤチャンフルー もずくスープ くだもの	こめ、あぶら、ごまあぶら しろごま	ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ とうふ、ぶたにく、かつおぶしこ たまご、もずく、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、しょうが、ゴーヤ たけのこ、ながねぎ、もやし コーン	613 24.2
16	金	チャーハン		だいずととりにくのちゅうかいため ワンタンスープ くだもの	こめ、あぶら、ごまあぶら ワンタンのかわ	ぶたにく、だいず、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン ながねぎ、にんにく、もやし ほししいたけ、チンゲンツァイ	603 23.7
19	月	ごはん		しろみずかなのみそマヨネーズやき しもなきたまねぎのにくじゃが もやしのからしあえ	こめ、マヨネーズ、さとう、しろごま じゃがいも、こんにゃく、あぶら	ホキ、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん もやし、こまつな	607 25.6
20	火	メキシカンライス		ポテトカルボナーラ しろいんげんまめのスープ	こめ、オリーブオイル、あぶら じゃがいも	ぶたにく、ベーコン、なまクリーム ぎゅうにゅう、こおぎこ、けずりぶし しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、にんにく、キャベツ	624 19.5
21	水	ごはん		マーボーとうふ まめこくとう はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんぶ、アーモンド、くろざとう はるさめ	とうふ、ぶたにく、あかみそ、だいず 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、きくらげ、こまつな	642 25.2
22	木	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、にんにく トマト、キャベツ、きゅうり、コーン もやし	661 24.6
23	金	ココアあげパン		ウインナーポトフ わかめとツナのサラダ くだもの	コッペパン、さとう、あぶら、じゃがいも ごまあぶら、しろごま	とりにく、ウインナー、けずりぶし わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、しょうが、にんにく きゅうり、もやし、コーン	600 21.6
26	月	ごはん		あじのねぎしおやき こまつなとじゃこいため とんじる くだもの	こめ、ごまあぶら、しろごま じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	あじ、ぶたにく、とうふ、にぼし みそ、ちりめんじゃこ、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、こまつな	618 26.8
27	火	1年生そらまめのさやむき ビビンバ		ビーフンスープ そらまめのすあげ	こめ、さとう、ごまあぶら しろごま、ビーフン、あぶら	ぶたにく、とりにく、けずりぶし 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、こまつな、はくさい たまねぎ、きくらげ、コーン、そらまめ	603 19.5
28	水	ごはん		さけのなんぼんづけ ごじる キャベツのピリからいため	こめ、でんぶ、あぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら ごまあぶら、しろごま	しゃけ、だいず、ぶたにく、とうふ みそ、けずりぶし、くさわかめ ぎゅうにゅう	ほうのうねぎ、にんじん、だいこん ながねぎ、キャベツ	638 28.8
29	木	ごはん		ぶたにくのキムチいため 八王子産たまねぎのスーフ うずらのたまご	こめ、あぶら、でんぶ、ごまあぶら	ぶたにく、とりにく、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、たまねぎ にら、ながねぎ、もやし、ほししいたけ にんじん	602 20.5
30	金	セサミトースト		八王子産キャベツの クリームシチュー パプリカのさっぱりづけ	しょうパン、バター、さとう、しろごま じゃがいも、あぶら、こおぎこ オリーブオイル	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ だいこん、あかピーマン、きいろピーマン	613 13.9

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、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。
日本であくさんとり、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、食欲を出す
働きがあります。暑い季節にも
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。