



ひ	ようび	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	ねつやちからになるもの(さいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちようしをととのえるもの(みどりいろ)		
2	月	ごはん	旬 アジのおぎしおやき とんじる こまつなとじゃこいため くだもの	こめ、ごまあぶら、ごま あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう	アジ、ぶたにく、とうふ にほし、みそ、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	600kcal 25.2g	
3	火	ビビンバ	旬 はちおうじさん △王子産たまねぎのスーフ ナッツといりこのごまがらめ	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、あぶら、アーモンド	ぶたにく、ハム、けずりぶし いりこ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、だいこん にんじん、もやし、こまつな たまねぎ、パセリ	604kcal 21.4g	
4	水	ゆかりごはん	旬 いかのしちみやき かわりきんぴら いなかじる	こめ、スパゲティ、こんにゃく あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	いか、とりにく、あぶらあげ みそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ゆかり、にんにく、ごぼう ぼんのうねぎ、にんじん さやいんげん、はくさい しめじ、こまつな	601kcal 26.9g	
5	木	きなこあげパン	旬 ウイナーポトフ 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、ごま	きなこ、とりにく、ウイナー 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 さやいんげん、しょうが にんにく、きゅうり、もやし ホールコーン	602kcal 21.5g	
6	金	メキシカンライス	旬 ポテトカルボナーラ しろいんげんまめのスーフ	こめ、オリーブゆ、あぶら じゃがいも	ぶたにく、ハム、なまクリーム チーズ、しろいんげんまめ けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ ホールコーン、グリーンピース にんにく、パセリ	602kcal 17.7g	
9	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
10	火	旬 100年フードメニュー ごはん	旬 ゆのすかおるネギしおチキン ごもくにまめ こまつなじる	こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、でんぷん、こんにゃく さとう	とりにく、だいず、こんぶ あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう、しょうが にんにく、ながねぎ、にんじん れんこん、だいこん、たまねぎ えのき、こまつな	609kcal 25.5g	
11	水	旬 入梅 とりごぼうごはん	旬 ししゃものいそべやき すましじる うめおかかキャベツ くだもの	こめ、あぶら、さとう	とりにく、あぶらあげ ししゃも、あおのり かまぼこ、けずりぶし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、えのき さやいんげん、だいこん こまつな、ながねぎ キャベツ、うめ	608kcal 25.4g	
12	木	旬 ボクシング 佐々木 尽選手 ごはん	旬 マーボー豆腐 はるさめスーフ スタミナきゅうり	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぷん はるさめ、ごま	とうふ、ぶたにく、みそ 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 さくらげ、こまつな、きゅうり	602kcal 20.7g	
13	金	旬 はちおうじさん △王子産 スッキニーの カレーライス	旬 きのこたまごのスーフ くだもの(りんごかん)	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、でんぷん	とりにく、たまご けずりぶし、ジョア	たまねぎ、にんじん、りんご スッキニー、にんにく しょうがさくらげ、しめじ えのき、りんごかん	603kcal 17.8g	
16	月	旬 めいじん やしとり丼	旬 かきたまじる くきわかめのしょうがいため	こめ、あぶら、さとう でんぷん、ごま、ごまあぶら	とりにく、きざみのり、たまご 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、にんじん たまねぎ、こまつな	613kcal 24.3g	
17	火	旬 ごはん	旬 さごちのかおりやき いりどり えのきのみそじる	こめ、ごま、あぶら じゃがいも、こんにゃく さとう	さごち、とりにく、ちくわ わかめ、あぶらあげ、とうふ みそ、にほし、ぎゅうにゅう	にんにく、ぼんのうねぎ 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	608kcal 28.5g	
18	水	旬 あんかけやきそば	旬 コーンとたまごのスーフ のりしおポテト	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、でんぷん 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、しいたけ ホールコーン、クリームコーン	605kcal 22.9g	
19	木	旬 ひじきごはん	旬 だいずのあげに けんちんじる くだもの	こめ、あぶら、さとう でんぷん、ごま、じゃがいも こんにゃく	ひじき、とりにく、あぶらあげ だいず、あおのり、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ さやいんげん、ごぼう ながねぎ、だいこん	617kcal 21.5g	
20	金	旬 むぎごはん	旬 さばのしおやき ピーマンいため みそじる	こめ、むぎ、あぶら、ピーマン ごまあぶら	さば、ぶたにく、わかめ とうふ、みそ、にほし 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	637kcal 23.9g	
23	月	旬 どん 二しょく丼	旬 とうふとじゃがいものみそじる やさしいおひたし	こめ、あぶら、さとう でんぷん、じゃがいも	とりにく、たまご、とうふ わかめ、みそ、にほし、じゃこ ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、しいたけ えのき、キャベツ、もやし にんじん	609kcal 25.6g	
24	火	旬 スパゲティ ミートソース	旬 コーンサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ、オリーブゆ 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、ホールコーン もやし、フルーツミックスかん	629kcal 23.3g	
25	水	旬 ごはん	旬 しろみざかなの みそマヨネーズやき 下中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、ごま じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう	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	613kcal 26.1g	
26	木	旬 セサミトースト	旬 はちおうじさん △王子産キャベツの クリームシチュー だいこんサラダ	パン、バター、さとう、ごま じゃがいも、あぶら、こむぎこ ごまあぶら	とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、ツナ、ジョア	にんじん、たまねぎ、キャベツ しめじ、パセリ、だいこん きゅうり	625kcal 22.7g	
27	金	旬 キムチたまご チャーハン	旬 ワンタンスーフ まめこくとう くだもの	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、ワンタンのかわ	ぶたにく、たまご けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	にんじん、キムチ、こまつな ながねぎ、もやし、はくさい しいたけ	602kcal 22g	
30	月	旬 キャロットライス クリームソースがけ	旬 ABCスーフ じゃこサラダ	こめ、オリーブゆ、あぶら こむぎこ、バター、マカロニ さとう、ごまあぶら	とりにく、ハム、けずりぶし じゃこ、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、もやし、きゅうり	602kcal 19.4g	

☆☆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。
日本でもたくさんとれる、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。