



令和8年度  
6月

# こんだてよていひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひ ようび	こんだてめい		おもなさいようめい			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(きいろ)	ちやくになるもの(あかいろ)	からだのしょうしを とどのえるもの(みどいろ)	
1月	ごはん 1~7日はおはし名人ウィーク きりさく	さごちのごみぞやき ピリカラキャベツ くずきりじる くだもの	こめ、ごま、さとう あぶら、くずきり ごまあぶら	さごち、みそ、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ にんじん、えのきたけ キャベツ	602kcal 25.1g
2火	やきとりどん つまむ	すましじる ごもくにまめ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごま こんにゃく	とりにく、わかめ、とうふ ごんぶ、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、ごぼう にんじん、えのきたけ	622kcal 25.8g
3水	グリーンピースごはん ほねをとる	さばのしおやき ちくぜんに ごまつなのみぞしる	こめ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう	サバ、あぶらあげ、みそ けずりぶし、とりにく ぎゅうにゅう	だいこん、たまねぎ、ごまつな にんじん、ごぼう、しいたけ たけのこ、グリーンピース	655kcal 24.6g
4木	むぎごはん あつめる	あつあげとぶたにくのみぞいため スタミナきゅうり にらたまみぞしる	こめ、むぎ、さとう あぶら、ごまあぶら じゃがいも、ごま	なまあげ、ぶたにく、みそ たまご、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たけのこ しいたけ、にんにく、しょうが たまねぎ、にら、えのきたけ きゅうり	625kcal 23g
5金	あんかけやきそば はさむ	のりしおポテト わかめスープ くだもの	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、でんぶん ごま、じゃがいも	ぶたにく、かまぼこ とりにく、とうふ、わかめ けずりぶし、あおのり ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、にら、しいたけ えのきたけ、たけのこ ながねぎ、ホールコーン	594kcal 23g
8月	ごはん	にくとうふ じゃこやさいのんにくふうみ みぞけんちん	こめ、むぎ、しらたき あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、こんにゃく ごまあぶら	とうふ、ぶたにく あぶらあげ、けずりぶし じゃこ、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう、ながねぎ ごまつな、キャベツ、もやし にんにく	620kcal 24.4g
9火	ミルクパン	てづくりりんごジャム コーンサラダ やさいとまめのポトフ	ミルクパン、さとう じゃがいも、あぶら	しろいんげんまめ ウィンナー、けずりぶし ぎゅうにゅう	りんごかん、レモンかじゅう にんじん、たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく ホールコーン、きゅうり	697kcal 22.6g
10水	かみかみごはん FIFAワールドカップ2026開催	しろみざかなのしみやき くきわかめのしょうがいため くだくさんみぞしる くだもの	こめ、ごま、じゃがいも あぶら、ごまあぶら	わかめ、じゃこ、ホキ ぶたにく、あぶらあげ みそ、けずりぶし くきわかめ、ぎゅうにゅう	にんにく、ながねぎ、だいこん にんじん、たまねぎ えのきたけ、しょうが	600kcal 28.6g
11木	メキシカンライス ジョア	フライドフィッシュ メープルサラダ クリーミーポテトスープ	こめ、あぶら、バター でんぶん、ごまごこ メープルシロップ、さとう オリーブオイル、じゃがいも	ぶたにく、ホキ、ハム ぎゅうにゅう、なまクリーム ジョア	たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、しょうが にんにく、パセリ、キャベツ	677kcal 25.3g
12金	バターライス 6月15日 VS オランダ	ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスーフ アップルミニケーキ	こめ、バター、じゃがいも ごまごこ、さとう	ウインナー、ぎゅうにゅう ハム、とりにく けずりぶし	パセリ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、セロリ りんごかん	667kcal 18.9g
15月	とりにくしょうが ごはん	アジのこうみやき にびたし みぞしる くだもの	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、さとう	とりにく、あぶらあげ アジ、わかめ、みそ にぼし、ぎゅうにゅう	にんじん、まいたけ、しょうが にんにく、ながねぎ、たまねぎ かぶ、ごまつな、もやし しめじ	606kcal 27.3g
16火	王子産 スッキニーの カレーライス	じゃこサラダ りんごヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら ごまごこ、バター、さとう ごまあぶら	とりにく、じゃこ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、スッキニー、りんご キャベツ、りんごかん	674kcal 20.2g
17水	スパゲティ ミートソース	コーンとたまごのスーフ オレンジポンチ	スパゲティ オリーブオイル あぶら、でんぶん	ぶたにく、チーズ、たまご けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト ホールコーン、クリームコーン おうとうかん、みかんジュース	660kcal 25.2g
18木	うめごはん	イカのまつかさやき かわりきんぴら ごじる	こめ、ごま、あぶら こんにゃく、スパゲティ さとう	イカ、だいず、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ けずりぶし、とりにく ぎゅうにゅう	うめ、ゆかり、にんじん だいこん、ながねぎ、ごぼう ピーマン	608kcal 28.5g
19金	チュニジア ライス	フリック ひよこまめのサラダ	こめ、むぎ、さとう オリーブオイル じゃがいも、あぶら ぎょうざのかわ	ハム、とりにく、ツナ うずらのたまご プロセスチーズ、ひよこまめ ぎゅうにゅう	なす、ゆききスッキニー たまねぎ、マッシュルーム にんにく、ホールトマト きゅうり、キャベツ、トマト	697kcal 24.8g
22月	ひじきとまめのピラフ 6月21日 VS チュニジア	しゃけのこうそうパンこやき やさいサラダ 王子産たまねぎのスーフ	こめ、あぶら、バター さとう、オリーブオイル パンこ	ぶたにく、だいず、ひじき しゃけ、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、たまねぎ にんにく、パセリ、ごまつな キャベツ、ホールコーン	607kcal 28.4g
23火	ごはん 100年フード「高知県」ゆず料理	とりのゆずがらめ やさいのいろどりあえ とりにくととうふのスーフ	こめ、でんぶん、あぶら さとう	とりにく、とうふ けずりぶし、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう、にんじん たまねぎ、ごまつな、もやし	623kcal 24.3g
24水	ごはん	ふりかけ(じゃこ・わかめ) やきししゃも ごまあえ じゃがいものぞぼろに	こめ、ごま、あぶら じゃがいも、こんにゃく さとう、でんぶん	じゃこ、わかめ、ししゃも とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、ホールコーン	637kcal 24.6g
25木	ガーリック ライス 6月26日 VS スウェーデン	マスのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスーフ	こめ、オリーブオイル あぶら、じゃがいも バター	マス、ウインナー とりにく、ハム ひよこまめ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ、セロリ レモンかじゅう、たまねぎ ホールコーン、にんじん グリーンピース、ホールトマト	637kcal 26.9g
26金	サルササンド	王子産キャベツの クリームに ツナとだいこんのサラダ	コッペパン、さとう、あぶら コーンスターチ、じゃがいも ごまごこ、バター、ごま ごまあぶら	ウインナー、とりにく ハム、ぎゅうにゅう なまクリーム、ツナ	たまねぎ、ホールトマト にんじん、キャベツ、だいこん きゅうり、りんごジュース	733kcal 21.6g
29月	ごはん	マーボーとうふ まめこくとう 下中玉ねぎとたまごのスーフ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん	とうふ、ぶたにく、みそ たまご、けずりぶし だいず、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、たまねぎ えのきたけ、ホールコーン	614kcal 24.7g
30火	たまごとレタスの チャーハン	カムジャタン ワンタンスーフ くだもの	こめ、むぎ、さとう、あぶら ワンタンかわ、ごまあぶら じゃがいも、ごま	たまご、とりにく、ツナ ぶたにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	ながねぎ、レタス、しょうが にんじん、もやし、しいたけ たまねぎ、にんにく、にら	617kcal 21.3g

☆☆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。  
日本でたくさんとれる、なじみの魚です。

うめ



梅干しは、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。