



令和7年 6月 こんだて よてい ひょう



八王子市立長池小学校(20回)

日・曜日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 身体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	キムチたまごチャーハン  3年生社会科見学	○	ワントンスープ ポップビーンズ くだもの	ぶたにく、たまご だいず、あおのり ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、ワントンのかわ でんぱん	にんじん、はくさいキムチ こまつな、ながねぎ もやし、しめじ、くだもの	607 kcal 21.5 g 21.3 g 2.0 g
3火	スパゲティミートソース 	○	やさしいスープ オレンジポンチ	ぶたにく チーズ、ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト キャベツ、ホールコーン おうとうかん、みかんジュース	628 kcal 22.9 g 17.0 g 2.8 g
4水	かみかみごはん  歯と口の衛生週間 歯と口の衛生週間	○	あかうおのやくみやき ぐだくさんみそしる スタミナきゅうり くだもの	わかめ、ちりめんじゃこ あかうお、ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、ごま じゃがいも あぶら、さとう	にんにく、ながねぎ、だいこん にんじん、たまねぎ えのき、きゅうり、くだもの	610 kcal 28.9 g 16.5 g 2.8 g
5木	ごはん 	○	ゆのすかおる ねぎしおチキン のっぺいじる じゃことやさしいおかかあえ	とりにく、あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ごま、でんぱん じゃがいも	ゆず、しょうが、にんにく ながねぎ、にんじん、だいこん しめじ、キャベツ、もやし	601 kcal 26.5 g 18.6 g 2.2 g
6金	にしょくどん 	○	たまねぎとじゃがいものみそしる きゅうりとかいこんのなんばんづけ	とりにく、たまご とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、さとう あぶら じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん いんげん、キャベツ えのき、だいこん、きゅうり	609 kcal 23.7 g 18.5 g 2.3 g
9月	だいずピラフ 	○	さけのこうそうパンこやき 八王子産たまねぎのスープ やさしいサラダ	とりにく だいず、さけ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら パンこ さとう	にんにく、たまねぎ、パセリ ホールコーン、グリーンピース にんじん、こまつな、キャベツ	618 kcal 29.6 g 20.2 g 2.6 g
10火	ごはん 	○	ぶたにくのしょうがやき だいこんとうふのみそしる あさづけ	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ、しょうが、だいこん ながねぎ、えのき、キャベツ きゅうり、にんじん	604 kcal 24.9 g 19.9 g 2.2 g
11水	ごはん 	○	てづくり ひじきのふりかけ いかのまつかさやき ごじる うめおかかキャベツ	ひじき、かつおぶし いか、だいず、ぶたにく とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、ごま さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな キャベツ、うめ	590 kcal 28.8 g 13.7 g 3.4 g
12木	セサミトースト  りんごジュース	○	八王子産キャベツのクリームに ツナとかいこんのごまサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム、ツナ	パン、バター さとう、ごま じゃがいも、あぶら こむぎこ	にんじん、たまねぎ キャベツ、だいこん きゅうり、りんごジュース	634 kcal 16.2 g 26.3 g 2.7 g
13金	ごはん  佐々木選手の 元気応援メニュー	○	マーボーとうふ にらたまスープ ごまめナッツ くだもの	とうふ、ぶたにく みそ、とりにく たまご、いりこ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、でんぱん アーモンド、ごま	ながねぎ、にんじん にら、しょうが、にんにく たまねぎ、くだもの	670 kcal 27.2 g 21.7 g 2.8 g
17火	ごはん 	○	さごちのみそマヨやき くずきりじる キャベツのしょうがふうみ	さごち、みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ さとう、ごま くずきり	にんじん、えのき ながねぎ、キャベツ しょうが	601 kcal 24.2 g 18.1 g 1.8 g
18水	パン 	○	きんときまめのボークシチュー ゴールスロー くだもの	きんときまめ ぶたにく、チーズ ぎゅうにゅう	パン、あぶら じゃがいも、さとう こむぎこ、バター	にんにく、にんじん たまねぎ、グリーンピース キャベツ、ホールコーン くだもの	612 kcal 22.1 g 22.5 g 2.4 g
19木	とりにくしょうがごはん 	○	あじのこうみやき とんじる にびたし	とりにく、あぶらあげ あじ、ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、まいたけ、しょうが いんげん、にんにく ながねぎ、ごぼう、だいこん こまつな、もやし、しめじ	620 kcal 28.1 g 19.9 g 3.3 g
20金	八王子産ズッキーニのカレーライス 	○	じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく、ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、ズッキーニ りんご、キャベツ	643 kcal 20.1 g 17.7 g 2.4 g
23月	やきとりどん おはし まめをつまむ 	○	すましじる ごもくにまめ	とりにく、わかめ とうふ、かまぼこ、だいず ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、でんぱん ごま	しょうが、ながねぎ ごぼう、にんじん えのき、いんげん	602 kcal 24.4 g 18.0 g 2.2 g
24火	ごはん ほねをとる 	○	さばのおろしソース こまつなのみそしる いろどりあえ	さば、あぶらあげ みそ、かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう じゃがいも	だいこん、たまねぎ こまつな、もやし にんじん、しめじ	650 kcal 24.4 g 24.5 g 2.6 g
25水	あんかけやきそば めんをはさむ 	○	わかめスープ だいがくいも	ぶたにく、うずらたまご わかめ、とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら、でんぱん ごま、さつまいも さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、にら、きくらげ えのき、たけのこ ながねぎ、ホールコーン	670 kcal 22.0 g 21.5 g 3.0 g
26木	ごはん こめをあつめる 	○	しろみぎかなのかおりあげ こんさいじる ピリカラキャベツ	メルルーサ とりにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら でんぱん、こむぎこ じゃがいも さとう、ごま	しょうが、にんにく だいこん、ごぼう、たまねぎ キャベツ、にんじん	601 kcal 23.6 g 18.1 g 2.1 g
27金	むぎごはん シュウマイを きりさく 	○	ジャンボシュウマイ かきたまじる くきわかめのしょうがいため	ぶたにく、とうふ、えび とりにく、たまご くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、でんぱん シュウマイのかわ ごま	たまねぎ、しょうが にんじん、こまつな	621 kcal 25.0 g 17.4 g 2.7 g
30月	ごはん 	○	やきししゃも 下中たまねぎのにくじゃが ごまあえ	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら じゃがいも さとう、ごま	たまねぎ、にんじん いんげん、こまつな もやし	610 kcal 22.1 g 17.1 g 1.8 g