

令和8年度
6月

献立予定表



八王子市立七国小学校
給食回数 22回

日	曜日	こんだて名			からだの血や肉になる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	エネルギー
		主食	おかず	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質
おはし名人になろう！ウィーク (1日から5日まで)								
1	月	とりごぼうごはん	かいせんいため こまつなじる くだもの	牛乳	とりにく いか えび ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ いら たけのこ キャベツ グリンピース こまつな えのきたけ しいたけ きくらげ くだもの にんにく	606kcal 26.1g
2	火	ごはん	さばのてりやき くきわかめのとさに いらたまスープ	牛乳	とりにく たまご さば かつおこ くきわかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	たまねぎ だいこん にんじん いら えのきたけ	632kcal 24.6g
3	水	じゃこごはん	ししゃものカレーやき ごもくにまめ だいこんとなめこのみそ汁	牛乳	とりにく ししゃも だいず ちりめんじゃこ なまあげ みそ わかめ こんぶ あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう いんげん ねぎ だいこん なめこ	610kcal 27.9g
4	木	あんかけやきそば	だいがくいも ちんげんさいのスープ	牛乳	ぶたにく うずらたまご とうふ ぎゅうにゅう	めん さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン いら ちんげんさい ねぎ きくらげ	656kcal 22.5g
5	金	ごはん	さわらのみそマヨネーズやき やさいのおかかあえ けんちんじる	牛乳	さわら かつおこ みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	こまつな コーン キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	618kcal 26.2g
8	月	いちごジャム トースト(セルフ)	チキンビーンズ コールスロー	牛乳	とりにく だいず ぎゅうにゅう	パン こむぎこ バター じゃがいも あぶら さとう いちごジャム	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ コーン	658kcal 23.1g
歯と口の健康週間 ~かみかみ献立~								
9	火	かみかみごはん	あかうおの西京やき ポテト入りきんぴら ごまあえ	牛乳	ぶたにく あかうお ちりめんじゃこ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん いんげん キャベツ しいたけ もやし ごぼう こねぎ	626kcal 27.7g
10	水	マーボーどうふどん	ふんわりたまごのちゅうかスープ こくとうアーモンド	牛乳	ぶたにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら くるごとう さとう アーモンド	コーン ねぎ いら こまつな にんじん にんにく しょうが	687kcal 25.8g
FIFAワールドカップ2026 ~開催国 カナダ・メキシコ・アメリカ~								
11	木	メキシカンライス	フライドチキン メープルサラダ クリーミーポテトスープ	牛乳	ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう バター メープルシロップ	たまねぎ ピーマン パセリ コーン キャベツ にんじん にんにく しょうが	728kcal 26.6g
FIFAワールドカップ2026 ~オランダ~								
12	金	バターライス	ポイルウィンナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	牛乳	とりにく ベーコン ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん セロリ グリンピース パセリ りんご レーズン	651kcal 19.6g
15	月	うめごはん	いかのまつかさやき じゃが芋のぴりからに くずきりのすまし汁	牛乳	ぶたにく とりにく いか ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん たけのこ はくさい えのきたけ こねぎ しめじ うめぼし にんにく	604kcal 26.1g
16	火	チャーハン	だいずととりにくのぴりからいため ちゅうかふうみそスープ くだもの	牛乳	ぶたにく とりにく たまご だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ビーフン あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ こねぎ ねぎ もやし コーン にんにく しょうが くだもの	607kcal 23g
17	水	八王子産ズッキーニ のカレーライス	わふうサラダ りんごヨーグルト	牛乳	とりにく わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん ズッキーニ れんこん こまつな キャベツ コーン りんご にんにく しょうが	655kcal 17.9g
18	木	にんじんごはん	あじのこうみやき やさいのごまじゃこあえ ごじる	牛乳	あじ だいず とうふ ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん ねぎ キャベツ こまつな だいこん ごぼう しいたけ にんにく しょうが	628kcal 32.2g
FIFAワールドカップ2026 ~チュニジア~								
19	金	チュニジア風 トマトソースライス	ブリック ひよこまめのサラダ	牛乳	とりにく ベーコン ツナ うずらたまご ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ むぎ じゃがいも あぶら さとう	なす ズッキーニ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ マッシュルーム にんにく	704kcal 25g
22	月	コーンピラフ	しろみざかなの香草パンこやき 八王子産キャベツのクリームに	みかん	ベーコン こなチーズ ほき なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ パンこ むぎ こむぎこ あぶら バター	たまねぎ コーン にんじん キャベツ しめじ パセリ バジル みかん	629kcal 21g
23	火	ミルクパン	とうふのグラタン フレンチサラダ レタスとたまごのスープ くだもの	牛乳	ぶたにく ベーコン たまご とうふ なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ バター あぶら	たまねぎ キャベツ コーン レタス グリンピース しめじ にんじん パセリ くだもの	606kcal 25.4g
100年フード 高知県 ~ゆづ料理~								
24	水	わかめごはん	とりのゆずがらめ やさいのいろどりあえ かきたまじる	牛乳	とりにく たまご とうふ かつおこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	こまつな もやし にんじん コーン しめじ たまねぎ ゆず	634kcal 24.6g
FIFAワールドカップ2026 ~スウェーデン~								
25	木	ガーリックライス	さけのレモンふうみ ピッツィパンナ まめのスープ	牛乳	とりにく ベーコン ウィンナー ひよこまめ さけ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ コーン にんじん グリンピース セロリ トマト にんにく パセリ レモン	627kcal 27.7g
26	金	ごはん	さばのみそに 下中たまねぎの肉じゃが 野菜のさっぱりづけ	牛乳	ぶたにく さば みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ あかピーマン しょうが	706kcal 24.1g
29	月	ぶたキムチどん	じゃがいものおかかバター 八王子産たまねぎとわかめのスープ	牛乳	ぶたにく かつおこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら バター さとう	はくさい もやし コーン いら たまねぎ ねぎ はくさいキムチ えのきたけ にんにく しょうが	607kcal 20.1g
しっかり食べよう！野菜350 *6月の給食の中で、野菜をいちばん多く使っている日です。								
30	火	スパゲッティ ミートソース	ペイザンヌスープ オレンジポンチ	牛乳	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト セロリ キャベツ にんにく パセリ フルーツミックス みかん	614kcal 23.7g

◆ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。

◆ 今月のくだものは、かんきつ類、さくらんぼ等を予定しています。