



6月



献立予定表

八王子市清水小学校

2025/5/28

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの調子を整える食品 (緑)	
2月	ゆかりごはん	牛乳	焼きししゃも 野菜炒め 真汁	こめ,ごま,あぶら じゃがいも,こんにゃく でんぷん	ししゃも,だいず,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ にほし,牛乳	ゆかり,にんじん,だいこん ながねぎ,にんにく,しょうが たまねぎ,びーまん,きゃべつ	600kcal 23.4g
3火	セサミトースト	牛乳	八王子産キャベツのホワイトシチュー 野菜とじゃこのサラダ	ばん,ばたー,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,なまくりーむ,じゃこ 牛乳	にんじん,たまねぎ,きゃべつ だいこん,きゅうり,こーん	604kcal 22.2g
4水	ビビンバ 歯と口の健康週間	牛乳	チンゲンツァイスープ 大豆ごまめ	こめ,さとう,ごまあぶら でんぷん,さとう	ぶたにく,とうふ,わかめ けすり,いりこ,だいず,牛乳	にんにく,しょうが,だいこん にんじん,もやし,こまつな ちんげんさい,たまねぎ しいたけ	601kcal 24.8g
5木	ごはん 旬:あじ	牛乳	あじのねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 オレンジ	こめ,ごまあぶら,あぶら じゃがいも,こんにゃく こんにゃく,さとう	あじ,ぶたにく,とうふ みそ,にほし,ひじき あぶらあげ,牛乳	しょうが,にんにく,ながねぎ だいこん,にんじん,ごぼう しいたけ,さやいんげん おれんじ	622kcal 26.8g
6金	タコライス	牛乳	かりかりごぼう 八王子産たまねぎスープ	こめ,あぶら,でんぷん	ぶたにく,だいず,けすり 牛乳	たまねぎ,にんじん,びーまん にんにく,せろり,きゃべつ ごぼう,こまつな,ばせり	639kcal 23.9g
9月	ごはん 五つ星献立	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ スタミナきゅうり 冷凍みかん	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 牛乳	ながねぎ,にんじん,にら しょうが,にんにく,しいたけ もやし,きゅうり,ちげんさい みかん	616kcal 23.3g
10火	チーズパン	牛乳	ポトフ パリパリサラダ さくらんぼ	ばん,じゃがいも,あぶら ごまあぶら,さとう,わんだん	ぶたにく,ういんなー,けすり 牛乳	にんじん,たまねぎ,きゃべつ しょうが,にんにく,こーん さくらんぼ	606kcal 22.4g
11水	ごはん 入梅	牛乳	さばの香味焼き 梅おおかかキャベツ 肉じゃが	こめ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう	さば,みそ,ぶたにく かつおぶし,牛乳	しょうが,にんにく,ながねぎ たまねぎ,にんじん さやいんげん,きゃべつ,うめ	671kcal 24.7g
12木	二色丼	牛乳	青菜とじゃこのおひたし 豆腐のみそ汁	こめ,あぶら,さとう,ごま	とりにく,たまご,とうふ みそ,けすり,じゃこ,牛乳	しょうが,たまねぎ,しいたけ さやいんげん,ながねぎ だいこん,にんじん,えのき こまつな	602kcal 27g
13金	スパゲティミートソース 野菜350	牛乳	コールスロー ピーチヨーグルト	すばげてい,おりーぶゆ あぶら,さとう	ぶたにく,ちーず,よーぐると 牛乳	たまねぎ,にんじん,せろり にんにく,とまと,きゃべつ こーん,おうとうかん	653kcal 24g
17火	あんかけやきそば おはし名人(はさむ)	牛乳	えのきとわかめのスープ アーモンド黒糖	むしちゅうか,あぶら ごまあぶら,でんぷん,ごま あーもんと,さとう	ぶたにく,わかめ,とうふ けすり,牛乳	にんじん,たまねぎ,はくさい にら,しいたけ,えのきだけ ながねぎ,こーん	608kcal 22.2g
18水	やきとり丼 おはし名人(つまむ)	牛乳	五目煮豆 かきたま汁	こめ,あぶら,さとう でんぷん	とりにく,たまご,とうふ けすり,だいず,こんにゃく ちくわ,牛乳	しょうが,ながねぎ,にんじん たまねぎ,こまつな,こーん さやいんげん	637kcal 27.2g
19木	ごはん おはし名人(骨をとる,きりさく)	牛乳	さばのおろしソース ごま和え じゃがいものみそ汁	こめ,あぶら,さとう じゃがいも,ごま	さば,あぶらあげ,わかめ みそ,にほし,牛乳	だいこん,たまねぎ,こまつな えのきだけ,にんじん	639kcal 24.2g
20金	ごはん おはし名人(あつめる)	牛乳	生揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりと大根の南蛮漬け 真だくさん汁 オレンジ	こめ,さとう,あぶら でんぷん,ごまあぶら	なまあげ,ぶたにく,みそ あぶらあげ,けすり,牛乳	きゃべつ,にんじん,さやいんげん きくらげ,ながねぎ たまねぎ,こまつな,しめじ だいこん,きゅうり,おれんじ	613kcal 20.5g
23月	ごはん	牛乳	さごちのみそマヨ焼き 野菜のおかか和え 根菜汁	こめ,まよねーず,さとう ごま,じゃがいも,あぶら	さごち,みそ,かつおぶし とりにく,あぶらあげ,けすり 牛乳	きゃべつ,にんじん,だいこん ごぼう,ながねぎ	600kcal 25.4g
24火	キムチたまごチャーハン	牛乳	大豆と鶏肉の中華炒め 中華スープ	こめ,あぶら,ごまあぶら ごま	ぶたにく,たまご,だいず とりにく,みそ けすり,牛乳	にんじん,キムチ,こまつな ながねぎ,にんにく,きくらげ こーん,たけのこ,しょうが	600kcal 24.4g
25水	ごはん 100年フード(ゆのすの恵み料理)	牛乳	ゆのす香るねぎ塩チキン 和風サラダ にらたまみそ汁	こめ,あぶら,ごまあぶら ごま,でんぷん,じゃがいも あぶら,さとう	とりにく,たまご,とうふ みそ,にほし,こんにゃく 牛乳	ゆず果汁,しょうが,にんにく ながねぎ,たまねぎ,にら えのきだけ,きゅうり だいこん,にんじん	601kcal 24.2g
26木	わかめごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 大根とツナの和え物 キノコ汁	こめ,ごま,こむぎこ あぶら,こんにゃく,ごまあぶら さとう	わかめ,じゃこ,ちくわ あおのり,あぶらあげ,とうふ けすり,つな,牛乳	しめじ,えのきだけ,しいたけ こまつな,にんじん,ながねぎ だいこん,きゅうり	624kcal 26.5g
27金	ミルクパン	牛乳	白身魚の香草パン粉焼き 下中たまねぎのサラダ ウィンナーと野菜のスープ 冷凍みかん	ばん,あぶら,ばんこ まよねーず,じゃがいも	ほき,わかめ,つな ういんなー,けすり,牛乳	にんにく,たまねぎ,きゅうり にんじん,きゃべつ,しょうが みかん	609kcal 29g
30月	八王子産スッキーニの カレーライス	牛乳	フレンチサラダ みかん缶	こめ,じゃがいも,あぶら こむぎこ,ばたー	ぶたにく,牛乳	たまねぎ,にんじん,すっきーに にんにく,しょうが,きゃべつ きゅうり,こーん,みかん	675kcal 19g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります