



6月



献立予定表

八王子市清水小学校

2026/5/28

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)	
1月	やきとり丼 「つまむ」	牛乳	五目煮 すまし汁	こめ,あぶら,さとう でんぷん,ごま,こんにやく	とりにく,わかめ,とうふ こんぶ,けずり,だいず 牛乳	しょうが,ながねぎ,ごぼう にんじん,えのき	621kcal 25.7g
2火	ごはん 「きりさく」	牛乳	さごちのごまみそ焼き ピリカラキャベツ くずきり汁 美生柑	こめ,さとう,ごま,くずきり ごまあぶら	さごち,みそ,とりにく けずり,牛乳	にんじん,えのき,たけ,ながねぎ キャベツ,みしょうかん	601kcal 25.3g
3水	あんかけやきそば 「はさむ」	牛乳	のり塩ポテト わかめスープ 冷凍みかん	むしちゅうか,あぶら ごまあぶら,でんぷん,ごま じゃがいも	ぶたにく,うすらたまご わかめ,とりにく,とうふ けずり,あおのり,牛乳	にんじん,たまねぎ,キャベツ はくさい,にら,しいたけ えのき,たけのこ,ながねぎ コーン,みかん	601kcal 23.2g
4木	ごはん 「ほねをとる」	牛乳	さばの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	こめ,あぶら,じゃがいも こんにやく,さとう	さば,あぶらあげ,みそ けずり,とりにく,牛乳	だいこん,たまねぎ,こまつな にんじん,ごぼう,たけのこ しいたけ	635kcal 24.1g
5金	麦ごはん 「あつめる」	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め スタミナきゅうり かきたま汁	こめ,むぎ,さとう あぶら,ごまあぶら,でんぷん ごま	なまあげ,ぶたにく,みそ とりにく,たまご,とうふ けずり,牛乳	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,こまつな,きゅうり	600kcal 22.4g
8月	かみかみごはん 歯と口の健康週間	牛乳	白身魚の七味焼き くきわかめの生姜炒め 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん	こめ,ごま,じゃがいも あぶら,ごまあぶら	わかめ,じゃこ,メルルーサ ぶたにく,あぶらあげ,みそ けずり,くきわかめ,牛乳	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,みかん	609kcal 29.8g
9火	八王子産ズッキーニの カレーライス	牛乳	じゃこサラダ りんごヨーグルト	こめ,じゃがいも,あぶら こむぎ,バター,さとう ごまあぶら	とりにく,じゃこ ヨーグルト,牛乳	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	670kcal 20.8g
10水	うめごはん 入梅	牛乳	いかの松かさ焼き 変わりきんぴら 呉汁	こめ,ごま,あぶら,こんにやく スパゲティ,こんにやく,さとう	いか,だいず,ぶたにく とうふ,あぶらあげ,みそ けずり,とりにく,牛乳	うめ,ゆかり,にんじん だいこん,ながねぎ,ごぼう ピーマン	612kcal 28.7g
11木	メキシカンライス サッカーW杯 開催国	牛乳	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 でんぷん,こむぎ,あぶら じゃがいも,さとう メープルシロップ,オリーブゆ	ぶたにく,ほき,ハム ,なまクリーム,牛乳	たまねぎ,にんじん,ピーマン コーン,しょうが,にんにく パセリ,キャベツ	674kcal 25.3g
12金	バターライス サッカーW杯 オランダ	牛乳	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	こめ,バター,じゃがいも こむぎ,さとう	ウィンナー,ハム,とりにく けずり,たまご,牛乳	パセリ,たまねぎ,にんじん グリーンピース,セロリ,りんご レーズン	671kcal 19.6g
16火	コッペパン いちごジャム	牛乳	ナッツサラダ 野菜と豆のポトフ 冷凍みかん	パン,じゃがいも,あぶら さとう,アーモンド	しろいんげんまめ,ウィンナー けずり,牛乳	ジャム,にんじん,たまねぎ キャベツ,しょうが,にんにく コーン,きゅうり,みかん	606kcal 20.4g
17水	ごはん	牛乳	肉豆腐 じゃこと野菜のにんにく風味 けんちん汁	こめ,しらたき,あぶら さとう,でんぷん,じゃがいも こんにやく,ごまあぶら	とうふ,ぶたにく,あぶらあげ けずり,じゃこ,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん だいこん,ごぼう,ながねぎ こまつな,キャベツ,きゅうり にんにく	602kcal 24.2g
18木	コーンピラフ	牛乳	ホキの香草パン粉焼き 野菜サラダ 八王子産たまねぎのスープ	こめ,バター,あぶら オリーブゆ,パンこ,さとう	ハム,だいず,ほき とりにく,けずり,牛乳	コーン,たまねぎ,にんじん にんにく,パセリ,こまつな キャベツ	600kcal 25.7g
19金	チュニジア風マトリライス サッカーW杯 チュニジア	牛乳	ブリック(卵) ひよこ豆サラダ	こめ,むぎ,オリーブゆ さとう,じゃがいも,あぶら ぎょうざのかわ	ハム,とりにく,ツナ うすらたまご,プロセスチーズ ひよこまめ,牛乳	なす,ズッキーニ,たまねぎ マッシュルーム,にんにく きゅうり,キャベツ,トマト	704kcal 25.1g
22月	ごはん 100年フード(高知県)	牛乳	とりのゆずがらめ 野菜のいろいろ和え にらたまみそ汁	こめ,でんぷん,あぶら さとう,じゃがいも	とりにく,たまご,とうふ みそ,けずり,かつおぶし 牛乳	ゆず,たまねぎ,にら えのき,こまつな,はくさい にんじん	621kcal 24.2g
23火	サルササンド	りんご ジュース	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根サラダ	パン,さとう,コーンスターチ じゃがいも,あぶら,こむぎ バター,ごまあぶら,ごま	ウィンナー,とりにく,ハム とりにく,牛乳,なまクリーム ツナ	たまねぎ,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	641kcal 18.7g
24水	わかめごはん	牛乳	焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも こんにやく,あぶら,さとう	わかめ,ししゃも,ぶたにく 牛乳	たまねぎ,にんじん,グリーンピー ス こまつな,コーン	608kcal 22.4g
25木	ガーリックライス サッカーW杯 スウェーデン	牛乳	ますのレモン風味 ピッティパンナ ひよこ豆のスープ	こめ,オリーブゆ,あぶら,じゃ がいも,バター	ます,ウィンナー,とりにく ハム,ひよこまめ,けずり 牛乳	にんにく,パセリ,レモン たまねぎ,コーン,にんじん グリーンピース,セロリ,トマト	623kcal 26.7g
26金	スパゲティミートソース 野菜350	牛乳	コーンと卵のスープ みかんポンチ	スパゲティ,あぶら,でんぷん	ぶたにく,だいず,チーズ たまご,けずり,牛乳	たまねぎ,にんじん,セロリ にんにく,トマト,コーン おうとうかん,みかんジュース	664kcal 25.6g
29月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華風たまごスープ ごまめビーンズ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶ ら,でんぷん,ごま,さとう	とうふ,ぶたにく,みそ たまご,けずり,いりこ だいず,牛乳	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,コーン	616kcal 27.1g
30火	ごまごはん	牛乳	あじの香味焼き 煮びたし 豚汁	こめ,ごま,ごまあぶら,じゃが いも,こんにやく,あぶら,さ とう	あじ,ぶたにく,あぶらあげ とうふ,みそ,けずり,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 こまつな,しめじ	623kcal 28.6g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります。