



こんだてよていひょう

令和7年度6月
八王子市立城山小学校
給食回数 20回

こんげつ もくひょう まも たの しょくじ
今月の目標:マナーを守って楽しく食事をしよう

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー (kcal) たんばく質 (g)
2	月	メキシカンライス		ポテトカルボナーラ しろいんげんまめのスープ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりぶし	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく キャベツ パセリ	621 19.4
3	火	はちおうじさん ズッキーニの カレーライス		きのこたまごのスープ りんごかん	とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぱん	たまねぎ にんじん ブツキーニ にんにく しょうが きくらげ しめじ えのき りんご	645 19.6
4	水	ごはん 1年生そらまめさやだし		しせんどうふ ゆでそらまめ ちゅうかもやしスープ れいとうみかん	とうふ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが そらまめ もやし きくらげ こまつな みかん	601 23.9
5	木	ゆかりごはん はちおうじさん 歯と口の健康週間献立		いかのねぎしおやき かわりきんぴら いなかじる	いか とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ スパゲティ ごま こんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも	ゆかり にんにく ばんのうねぎ ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しめじ こまつな	600 27.4
6	金	きなこあげパン		チキンビーンズ わかめとツナのサラダ メロン	きなこ だいず とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり もやし コーン メロン	702 26
9	月	ごはん		あじのねぎしおやき とんじる こまつなとじゃこいため	あじ ぶたにく とうふ にぼし みそ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな	600 27.3
10	火	スパゲティミートソース		コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン もやし フルーツミックス	664 24.7
11	水	セサミトースト にゅうばいんで 入梅献立		はちおうじさんキャベツのクリームシチュー カリカリうめサラダ バレンシアオレンジ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ うめ きゅうり バレンシアオレンジ	672 21.4
12	木	ごはん 100年フード高知県		ゆのすかおるねぎしおチキン ごもくにまめ こまつなじる	とりにく だいず こんぶ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぱん こんにゃく さとう	ゆず しょうが にんにく ながねぎ にんじん れんこん だいこん たまねぎ えのき こまつな	620 25.7
13	金	たまごいり にしょくどん		とうふとじゃがいものみそしる やさいのおひたし	とりにく たまご とうふ わかめ みそ にぼし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ えのき キャベツ もやし にんじん	608 25.6
16	月	振替休日						
17	火	ビビンバ		はちおうじさんたまねぎのスープ いりこのごまがらめ	ぶたにく ベーコン とりにく けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら グラニューとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ パセリ	600 24.3
18	水	とりごぼうごはん		ししゃものいそべやき だいこんのみそしる おかかきゃべつ	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり とうふ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな ながねぎ えのき キャベツ	596 25.9
19	木	★チョコチップパン 創立50周年お祝い献立		★とりのからあげ こうはくツナサラダ はちおうじさんやさいのポトフ さくらんぼ ★りんごジュース	とりにく ウインナー かまぼこ けずりぶし ツナ	チョコチップパン でんぱん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん さくらんぼ りんごジュース	686 21.3
20	金	キムチたまご チャーハン		ワントンスープ まめこくとう	ぶたにく たまご とりにく けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン くらざとう	にんじん はくさいキムチ こまつな ながねぎ もやし はくさい しいたけスライス	600 23.7
23	月	やきとりどん おはし名人ウィーク		かきたまじる くきわかめのしょうがいため	とりにく きざみりの たまご とうふ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま ごまあぶら	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな	603 23.6
24	火	ごはん		さごちのかおりやき いりどり えのきのみそしる	さごち とりにく ちくわ わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんにく ばんのうねぎ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん たまねぎ えのき	600 27.3
25	水	あんかけやきそば		コーンとたまごのスープ のりしおポテト	ぶたにく たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい もやし にら しいたけスライス コーン クリームコーン	602 22.8
26	木	ひじきごはん		だいずのあげに けんちんじる	ひじき とりにく とうふ あぶらあげ だいず あおのり けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ だいこん さやいんげん ごぼう ながねぎ	605 21.9
27	金	むぎごはん		さばのしおやき ビーフンいため みそしる	さば ぶたにく わかめ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン しょうが だいこん ながねぎ	651 24.3
30	月	ごはん		しろみざかなのみそマヨネーズやき しもなかつたまねぎのにくじゃが もやしのからしあえ	ほき みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	610 25.9

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*6月14日(土)は、学校公開です。給食の提供はありません。6月16日(月)は、振替休日です。

*旬の食材:ズッキーニ・キャベツ・あじ・梅・メロン・さくらんぼ・バレンシアオレンジ等

*八王子産の食材:たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・こまつな・だいこん・きゅうり・ピーマン等

*6月19日(木)は創立50周年記念お祝い献立です。★印は給食委員会が考えたメニューです。

がつ にち げつ か きん
6月23日(月)~27日(金)は、
「おはし名人になろう!ウィーク」です。
ただ も かた たの
正しいはしの持ち方で楽しく
しょくじ
食事をしましょう!

