

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) たんぱく質 (g)	
1	げつ	ごはん 100年フード高知県(ゆず)	牛乳	とりのゆずいため にらたまみそしる じゃこやさいのんににくふうみ	とりにく たまご とうふ みそ みそ けずりがし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あがら さとう でんぱん じゃがいも ごまあがら	ゆず たまねぎ にら えのき にんじん キャベツ もやし にんにく	624 27.4	
2	か	たまごとレタスの チャーハン	牛乳	ワンタンスープ カムジャタン ニューサマーオレンジ	たまご ツナ ぶたにく けずりがし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あがら ワンタン ごまあがら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんにく にら ニューサマーオレンジ	610 20.6	
3	すい	うめごはん 入梅	牛乳	しろみざかなのしちみやき ぐたくさんみそしる かわりきんぴら	ほき あがらあげ みそ けずりがし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あがら スパゲティ こんにやく さとう	うめ ゆかり 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 ごぼう	594 25.4	
4	もく	サルササンド	牛乳	やさいとまめのポトフ ツナとだいこんのサラダ オレンジジュース	ウインナー とりにく しろいんげんまめ とりにく けずりがし ツナ	こめ あがら さとう でんぱん じゃがいも あがら ごまあがら ごま	たまねぎ トマト にんじん キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり オレンジジュース	602 20.3	
5	きん	ごはん 1年生そらまめのさやだし	牛乳	しせんと豆腐 おしむぎのスープ ゆでそらまめ バレンシアオレンジ	とうふ ぶたにく とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あがら さとう ごまあがら でんぱん むぎ	たまねぎ にんじん ながねぎ ちんげんさい にんにく しょうが だいこん しいたけ コーン からし菜 オレンジ	600 22.9	
8	げつ	はちおうじさんズッキーニの カレーライス 給食試食会・旬:ズッキーニ	牛乳	じゃこサラダ ヨーグルトのオレンジソース	とりにく じゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あがら こむぎこ パター さとう ごまあがら コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スキニー キャベツ コーン クリームコーン オレンジジュース	659 21.1	
9	か	だいちピラフ	牛乳	さかなのこうそうパンこやき コーンとたまごのスープ やさいサラダ	とりにく だいち メルーサ たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あがら オリーブゆ パンこ でんぱん さとう	にんじん たまねぎ コーン コーンクリーム にんにく パセリ ごまつな キャベツ	621 27.2	
10	すい	かみかみごはん 歯と口の健康週間	牛乳	いかのまつかさやき ごじる くきわかめのしょうがいため	わかめ じゃこ いか だいち ぶたにく とうふ あがらあげ みそ けずりがし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま あがら こんにやく ごまあがら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ ごぼう にんにく しょうが	600 32.6	
11	もく	メキシカンライス (メキシコ) サッカーワールドカップ メキシコ・アメリカ・カナダ	牛乳	フライドチキン(アメリカ) クリーミーポテトスープ(アメリカ) メープルサラダ(カナダ)	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 あがら でんぱん こむぎこ じゃがいも バター さとう メープルシ ロップ オリーブゆ	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	675 22.1	
12	きん	バターライス サッカーワールドカップ オランダ	牛乳	ポイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも こむぎこ さとう	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	666 18.7	
15	げつ	ごはん	牛乳	さごちのみそマヨやき くずきりじる ピリカラキャベツ さくらんぼ	さごち みそ とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり ごまあがら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ さくらんぼ	601 23.8	
16	か	むぎごはん あつめる	牛乳	あつあげとぶたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あがら ごまあがら でんぱん ごま	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 ちんげんさい きゅうり	600 23.1	
17	すい	ごはん	牛乳	さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	さば とうふ あがらあげ みそ けずりがし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あがら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ ごまつな だいこん しいたけ ごぼう たけのこ	652 24.8	
18	もく	やきとりどん	牛乳	すましじる だいちのあげに	とりにく わかめ とうふ こんが けずりがし だいち あおのり ぎゅうにゅう	こめ あがら さとう でんぱん ごま	しょうが ながねぎ ごぼう だいこん たまねぎ にんじん えのき	668 26.8	
19	きん	あんかけやきそば はさむ	牛乳	ちゅうかスープ あおのりポテ れいとうみかん	ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ けずりがし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あがら ごまあがら でんぱん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら しいたけ きくらげ ながねぎ コーン みかん	601 22.7	
22	げつ	振替休日							
23	か	チュニジアふう トマトソースライス サッカーワールドカップ チュニジア	牛乳	ブリック(チュニジア) まめサラダ	ベーコン とりにく ツナ うずらたまご プロセスチ ーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも あがら ぎょうざのかわ	なす スキニー たまねぎ しめじ にんにく トマト きゅうり キャベツ	682 23.2	
24	すい	ごはん しもなかつまねぎ 旬:下中たまねぎ	牛乳	やしししゃも ごまあえ じゃがいものそばろに(しもなかつま ねぎ)	ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ あがら じゃがいも こんにやく さとう でんぱん ごま	しもなかつまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	609 20.8	
25	もく	ガーリックライス サッカーワールドカップ スウェーデン	牛乳	ますのレモンふうみ ピッティパンナ まめのスープ	ます ウインナー とりにく ひよこまめ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あがら じゃがいも パター	にんにく パセリ レモン たまね ぎ コーン にんじん グリンピース セロリ トマト	617 26	
26	きん	ココアトースト 旬:八王子産キャベツ	牛乳	はちおうじさんキャベツのクリームに わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ ツナ	しよくパン パター さとう じゃがいも あがら こむぎこ ごまあがら ごま ココア	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	664 22.8	
29	げつ	とりにくしょうがごはん 旬:あじ	牛乳	あじのこうみやき にびたし かぶのみそしる バレンシアオレンジ	とりにく あがらあげ あじ わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あがら ごまあがら じゃがいも さとう	にんじん しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ ごまつな もやし しめじ バレンシアオレンジ	600 26.9	
30	か	スパゲティミートソース 旬:八王子産たまねぎ	牛乳	はちおうじさんたまねぎのスープ アップルポンチ	ぶたにく チーズ とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あがら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ フルーツミックス りんごジュ ース	618 23.2	

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*6月20日(土)は、学校公開です。給食の提供はありません。6月22日(月)は、振替休日です。

*太字は八王子産の食材を使用予定です。

*旬の食材: そらまめ・ズッキーニ・キャベツ・たまねぎ・あじ・梅・さくらんぼ・バレンシアオレンジ・ニューサマーオレンジ等

6月15日(月)~19日(金)は、

「おはし名人になろう!ウィーク」で

す。正しいはしの持ち方で楽しく
食事をしましょう!

