6月 こんだてよていひょう

令和7年度

八王子市立高倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてのなまえ		の み も の	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー たんぱく質
		しゅしょく 主食	しゅさい ぶくさい 主菜・副菜 など		ち にく 血や肉になるもの	なつちから 熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえる	
2月	大豆ピラフ	ミネストローネ	バジルポテト いちごのクラフティ	牛乳	とりにく だいす けずりぶし ハム たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう コーンスターチ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ トマト セロリ れいとういちご	610kcal 18.3g
3火	セサミトースト	八王子産キャベツ	野菜とじゃこのサラダ ハ王子産キャベツのホワイトシチュー	牛乳	とりにく ハム なまクリーム じゃこ ぎゅうにゅう	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 だいこん ぎゅうり コーン	622kcal 22.3g
4水	歯と口の健康週間 ビビンバ	チンゲンサイスープ	ごまめナッツ	オレンジ	ぶたにく とうふ わかめ けずりぶし いりこ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん アーモンド	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 えのきたけ オレンジジュース	604kcal 21.2g
5木	きびごはん	旬：あじ あじの竜田揚げ	ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳	あじ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ きび でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうが にんにく だいこん にんじん ながねぎ しめじ さやいんげん	677kcal 27.3g
6金	ごはん	マーボー豆腐	春雨スープ	牛乳	とうふ ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ながねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ ちんげんさい きゅうり たら オレンジ	615kcal 23g
9月	タコライス	八王子産たまねぎ	八王子産たまねぎのスープ	牛乳	ぶたにく とりにく あおのり けずり ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ もやし オレンジ	614kcal 20.3g
10火	わかめごはん	ちくわの磯部揚げ	きのこ汁 大根とツナの和え物	牛乳	わかめ じゃこ ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ けずり ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	しめじ えのきたけ なめこ こまつな にんじん ながねぎ だいこん きゅうり	653kcal 26.9g
11水	ごはん	旬：うめ (入梅) いかの香味焼き	肉じゃが	牛乳	いか みそ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	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 キャベツ うめ オレンジ	609kcal 26.9g
12木	ゆかりごはん	ししゃものカレー揚げ	呉汁 野菜炒め	牛乳	ししゃも だいす ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく	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 ヒーマン もやし キャベツ	647kcal 24.7g
13金	スパゲティ ミートソース	コールスロー	フルーツヨーグルト	牛乳	ぶたにく だいす 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 こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ コーン フルーツミックス	670kcal 25.6g
16月	ごまごはん	さわらのみそマヨ焼き	野菜のおかか和え	牛乳	さごち みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ ごま マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	650kcal 27.5g
17火	あんかけ やきそば	えのきとわかめのスープ	アーモンド黒糖	牛乳	ぶたにく うすらたまご わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま アーモンド さとう	にんじん たまねぎ はくさい もやし たら しいたけ えのきたけ ながねぎ コーン	630kcal 23.9g
18水	やきとり丼	かきたま汁	五目煮豆	牛乳	とりにく たまご とうふ けずりぶし だいす こんにやく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん	624kcal 26g
19木	ごはん	さばのおろしソース	じゃがいものみそ汁	牛乳	さば あぶらあげ わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	だいこん たまねぎ こまつな もやし にんじん	664kcal 25g
20金	ごはん	なまあげ ぶたにく 生揚げと豚肉のみそ炒め	オレンジ	牛乳	なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん きくらげ ながねぎ たまねぎ もやし こまつな しめじ だいこん きゅうり オレンジ	605kcal 19.9g
100年フード(高知県)		ゆのす香るねぎ塩チキン		牛乳	とりにく たまご とうふ みそ にぼし くわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	ゆず しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たら えのきたけ きゅうり だいこん にんじん	611kcal 25.1g
23月	ごはん	にらたまみそ汁	和風サラダ	牛乳	とりにく たまご とうふ みそ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	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 もやし オレンジ	623kcal 26.8g
24火	にしょくどん 二色丼	豆腐のみそ汁	オレンジ	牛乳	とりにく たまご とうふ みそ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	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 もやし オレンジ	623kcal 26.8g
25水	パン	ポークビーンズ	さくらんぼ キャベツとコーンの温サラダ	牛乳	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン さくらんぼ	613kcal 24.6g
26木	キムチたまご チャーハン	大豆と鶏肉の中華炒め	中華スープ	牛乳	とりにく たまご だいす ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん キムチ こまつな ながねぎ にんにく きくらげ もやし コーン たけのこ しょうが プラム	610kcal 23.1g
27金	スッキーニの カレーライス	八王子産スッキーニ	みかん缶 ジュリエンスープ	牛乳	ぶたにく ハム 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	たまねぎ にんじん スッキーニ にんにく しょうが りんご キャベツ みかん	647kcal 17.9g
下中たまねぎ		白身魚の香草パン粉焼き	冷凍みかん	牛乳	メルルーサ かつおぶし ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	パン オリーブゆ パンこ じゃがいも バター さとう ごま あぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん	615kcal 27.1g
30月	パン	じゃがいものごまおからバター	下中たまねぎのスープ	牛乳	じゃがいものごまおからバター	じゃがいものごまおからバター	下中たまねぎのスープ	

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。