

# 6月 こんだてよていひょう

令和8年

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 の な か ま	きいろ の な か ま	みどり の な か ま	エ ネ ル ギ ー
		しゅしよく 主 食	しゅさい ふくさい 主 菜・副 菜 など		あか ち にく 血 や肉 になる もの	きいろ ねつちから 熱 や力 になる もの	みどり ちようし からだの調子をととのえる	
開校記念日		いわ お祝いすまし汁		牛乳	とりにく きざみのり かまぼこ わかめ とうふ こんぶ だいす けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま しょうしんこ	しょうが ながねぎ にんじん えのき ごぼう	644kcal 25.8g
1月	やきとり丼	大豆と野菜の甘辛揚げ	めざせおはし名人ウィーク	牛乳	さわら みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま けずり ごまあぶら	にんじん えのき だけ ながねぎ キャベツ オレンジ	600kcal 23.9g
2火	ごはん	さごちのみそマヨ焼き くすきり汁		牛乳	ぶたにく うずらたまご わかめ とうふ けずりぶし あおりの ギゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら えのき コーン みかん	601kcal 24g
3水	あんかけ やきそば	わかめスープ のり塩ポテト 冷凍みかん		牛乳	さば さば あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう だけ のこ	616kcal 22.6g
4木	ごはん	さばの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁		牛乳	なまあげ ぶたにく みそ たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん 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 22.1g
5金	むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 スタミナきゅうり		牛乳	わかめ じゃこ メルルーサー ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし きざみのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	にんにく ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのき だけ こまつな もやし えのき みかん	603kcal 30.6g
8月	かみかみごはん	白身魚の七味焼き 貝だくさんみそ汁 小松菜とえのきのり 冷凍みかん		牛乳	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 あぶら こむぎ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スッキーニ りんご キャベツ りんご	670kcal 20.8g
9火	はちおうじさん 八王子産 スッキーニ のカレーライス	じゃこサラダ りんごヨーグルト		牛乳	とうふ ぶたにく みそ たまご けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま	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 だけ コーン みかん	686kcal 28.8g
10水	ごはん	マーボー豆腐 中華風たまごスープ ごまめナッツ 冷凍みかん		牛乳	ぶたにく ほき ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら バター でんぶん こむぎ じゃがいも さとう メープルシロップ オリーブゆ	たまねぎ にんじん ビーマン コーン しょうが にんにく キャベツ	662kcal 25.2g
11木	メキシカンライス	フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ メープルサラダ		牛乳	ウィンナー ハム とりにく けずりぶし たまご ギゅうにゅう	こめ バター じゃがいも こむぎ さとう	ハセリ 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	675kcal 19.5g
12金	バターライス	エルテンスープ アップルミニケーキ		牛乳	じゃこ ツナ けずりぶし しろういげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ えのき だけ にんじん キャベツ しょうが にんにく コーン	602kcal 24.6g
15月	ツナポテト サンド	野菜と豆のポトフ コールスロー		牛乳	じゃこ いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも スパゲティ こんにやく さとう	うめゆかり だいこん にんじん ながねぎ ごぼう オレンジ	622kcal 28.8g
16火	うめ 梅ごはん	いかの松かさ焼き 豚汁 変わりきんぴら オレンジ		牛乳	たまご ぶたにく ツナ けずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら マカロニ あぶら じゃがいも ごま さとう	ながねぎ レタス しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にんにく にら プラム	601kcal 21.3g
17水	たまごとレタスの チャーハン	ABCスープ プラム カムジャタン		牛乳	ぶたにく だいす ひじき さけ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター さとう オリーブゆ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく ハセリ えのき だけ こまつな キャベツ コーン	604kcal 25.9g
18木	ひじきピラフ	鮭の香草パン粉焼き 野菜サラダ 八王子産たまねぎのスープ		牛乳	ハム とりにく ツナ うずらたまご プロセスチーズ ひよこめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	なす スッキーニ 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	672kcal 23.8g
19金	チュニジア トマトソースライス	ひよこ豆のサラダ		牛乳	とりにく だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく	ゆず にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	686kcal 28.2g
22月	ごはん	とりのゆすがらめ 貝汁 野菜のいろいろ和え		牛乳	ウィンナー とりにく ハム ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	パン さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら ごま	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	640kcal 19.1g
23火	サルササンド	八王子産キャベツの クリーム煮 ツナと大根のサラダ		牛乳	じゃこ わかめ ししゃも ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ アーモンド ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし コーン	650kcal 24.9g
24水	ごはん (アーモンドと じゃこのふりかけ)	ししゃものカレー焼き ごま和え 下中玉ねぎの肉じゃが		牛乳	ます ウィンナー ハム ひよこめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも バター	にんにく ハセリ 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	614kcal 24.1g
25木	ガーリックライス	ますのレモン風味 ピッティパンナ		牛乳	ぶたにく だいす チーズ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎ でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン コーン おとうかん みかんジュース	699kcal 27.4g
26金	スパゲティミートソース	オレンジポンチ		牛乳	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう にんじん キャベツ もやし にんにく	603kcal 23.9g
29月	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味		牛乳	とりにく あぶらあげ あじたら みそ わかめ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま パンこ でんぶん じゃがいも ごまあぶら さとう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ	607kcal 27.5g
30火	とりにく しょうがごはん	あじのさんが焼き かぶのみそ汁 煮びたし		牛乳				

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。