

# 2026年6月 献立予定表



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です！)		主な材料名						栄養価 たんぱく質		
	主食	飲み物	主菜・副菜など		血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)			体の調子を整えるもと(緑)	
			たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他			
1月	お着名 ごはん 米を集める	牛乳	鮭の塩焼き	鮭、鶏肉、豆腐、みそ	★牛乳	米、さとう、じゃがいも	油	にんじん	ごぼう、こんにゃく、たけのこ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	753kcal 38.8g	
2火			厚焼き卵	★卵、鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ	わかめ、ちりめんじゃこ、★牛乳	米、さとう、ビーフン、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、干しいたげ、たけのこ、根しょうが、きくらげ、コーン、にんにく、根しょうが、きゅうり、だいこん、こんにゃく	779kcal 30.3g	
3水	ヤレシ みそラーメン風つけ麺 種をさむ	牛乳	うずら卵	豚肉、なると、★うずらの卵、みそ	★牛乳	★中華めん、さつまいも、さとう	油、ごま、ごま油、★バター	にんじん	ながねぎ、たけのこ、もやし、根しょうが、きゅうり、だいこん	829kcal 27.4g	
4木			鶏肉の香味焼き	鶏肉、みそ、豚肉、大豆	★牛乳	米、さとう、じゃがいも	油、ごま	にんじん	根しょうが、にんにく、ながねぎ、だいこん、えだまめ、ごぼう、こんにゃく、しめじ	795kcal 35.1g	
5金	イ ごはん 骨をとる	牛乳	鯖のカレー焼き	さば、かまぼこ、みそ	わかめ、★牛乳	米、さとう		チンゲンツアイ、にんじん	根しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、かぶ	756kcal 28.4g	
8月			ズッキーニのサラダ	ベーコン、豚肉	★チーズ、★牛乳	★スパゲティ、さとう	オリーブ油、油	にんじん、トマト	たまねぎ、セロリ、にんにく、キャベツ、コーン、ズッキーニ、メロン	851kcal 34g	
9火	W杯開催国メキシコ・アメリカ・カナダ ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き	ししゃも、青のり、くきわかめ、★牛乳		米、さとう、じゃがいも	★マヨネーズ、油、ごま油、ごま	にんじん	切干大根、きゅうり、にんにく、たまねぎ、しめじ、根しょうが	849kcal 27.9g	
10水			メキシカンライス	豚肉、鶏肉、ベーコン	★生クリーム、★牛乳	米、でんぷん、メープルシロップ、じゃがいも、さとう	油、★バター、オリーブ油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、コーン、根しょうが、にんにく、キャベツ	901kcal 33.1g	
11木	W杯開催国オランダ きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き	さわら、油揚げ、かつおぶし粉、豚肉、大豆、豆腐、みそ	★牛乳	米、もち米、きび、さとう、じゃがいも	ごま油	こまつな、にんじん	根しょうが、もやし、だいこん、干しいたげ、たまねぎ、さくらんぼ	803kcal 39.1g	
12金			コーンピラフ	ベーコン、ホキ、ツナ、ウインナー	★牛乳	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油、ごま油	にんじん	コーン、たまねぎ、セロリ、にんにく、きゅうり、ズッキーニ、だいこん、グリーンピース	769kcal 33.9g	
15月	W杯開催国スウェーデン きんぴらサンド(セルフ)	牛乳	キャベツのクリーム煮	鶏肉	★生クリーム、★牛乳	★コッパパン、★スパゲティ、さとう、★小麦粉、じゃがいも	油、ごま、ごま油、★バター	にんじん、ブロッコリー	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、だいこん、きゅうり、冷凍みかん	781kcal 27.8g	
16火			鶏のゆずがらめ	鶏肉、豆腐、★卵、みそ、油揚げ、かつおぶし粉	★牛乳	米、でんぷん、さとう、じゃがいも	油	にんじん、にら、こまつな	ゆず果汁、たまねぎ、もやし、しめじ	822kcal 32.9g	
17水	18木 ごはん	牛乳	いわしハンバーグ	豆腐、いわし、鶏肉、★卵、油揚げ、豆腐、かつおぶし粉	ちりめんじゃこ、★牛乳	米、★パン粉、さとう、でんぷん	油	ゆかり粉、にんじん、こまつな	梅、たまねぎ、根しょうが、だいこん、もやし	806kcal 36.8g	
18木			豚肉の生姜焼き	豚肉、★つみれ、油揚げ	★牛乳	米、さとう、でんぷん	油、ごま油、ごま	こまつな、にんじん	根しょうが、たまねぎ、もやし、ごぼう、だいこん	794kcal 33.8g	
19金	22月 ごはん	牛乳	ポテトオムレツ	ベーコン、★卵、豚肉、ホキ	★牛乳	米、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油、★バター	にんじん、トマト	たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんにく、キャベツ、セロリ、レモン果汁、フルーツ缶	776kcal 29g	
22月			ビビンバ	豚肉、大豆、鶏肉、かまぼこ	青のり、わかめ、★牛乳	米、さとう、でんぷん	ごま油、ごま、油	にんじん、こまつな	にんにく、根しょうが、切干大根、ながねぎ、もやし、えのきたけ、コーン	774kcal 30.2g	
23火	24水 やしとり丼	牛乳	鮭のかば焼き	あじ、油揚げ、かつおぶし粉、鶏肉、生揚げ、みそ	★牛乳	米、でんぷん、さとう、じゃがいも	油、ごま	にんじん	根しょうが、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ながねぎ、冷凍みかん	807kcal 34.5g	
24水			きのこ入りみそ汁	鶏肉、生揚げ、みそ	きざみのり、★牛乳	米、さとう、でんぷん、じゃがいも、白玉	油	にんじん、こまつな	根しょうが、ながねぎ、しめじ、だいこん、ごぼう、こんにゃく、フルーツ缶	845kcal 31.2g	
25木	26金 ミルクパン	牛乳	鮭のレモン風味	鶏肉、ウインナー、鮭	★生クリーム、★牛乳	米、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油	にんじん	たまねぎ、コーン、にんにく、グリーンピース、レモン果汁、だいこん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム、エリンギ	780kcal 36g	
26金			バーベキューチキン	鶏肉、ツナ	★牛乳	★ミルクパン、さとう、じゃがいも	油、ごま油	にんじん	にんにく、根しょうが、きゅうり、ズッキーニ、だいこん、たまねぎ、りんご、キャベツ、レモン果汁	790kcal 33.9g	
29月	30火 しじゅうし	牛乳	枝豆サラダ	鶏肉	★ヨーグルト、★牛乳	米、さとう、じゃがいも、★小麦粉	油、★バター、オリーブ油	にんじん	たまねぎ、にんにく、根しょうが、枝豆、コーン、キャベツ、きゅうり、黄桃缶	829kcal 26.7g	
30火			ゴーヤチャンプルー	豚肉、油揚げ、豆腐、★卵、かつおぶし粉	刻み昆布、もずく、★牛乳	米	油、ごま油	にんじん	根しょうが、ゴーヤ、きくらげ、もやし、たまねぎ、すいか	772kcal 30.5g	

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますので御覧ください。

八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン

給食センター元横山 HPをご覧ください

