



日	曜日	主食	飲み物	主菜・副菜・汁物	からだの血や肉になる赤色の食品	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	木	ごもくちらし	牛乳	ゆばのすまし汁 あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ ゆば とうふ とりにく	あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ ゆば とうふ とりにく	こめ さとう ごま	にんじん みつば えのきだけ ごまつな もやし きよみ さやえんどう かんぴょう	583kcal 22.8g
2	金	●かみかみごはん (よく噛んで食べる献立)	牛乳	いかのハーフ焼き けんちん汁 手作り魚ナッツ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめ いか みそ とうふ いたりこ	こめ さとう じゃがいも あぶらアーモンド ごま こんにやく	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ かりこ	599kcal 30.8g
5	月	ごはん	牛乳	鮭の味噌焼き 小松菜の味噌汁 キャベツと油揚げの煮びたし	さけ ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	ごま さとう こめ ごまあぶら	ながねぎ ごまつな だいこん キャベツ にんじん えのきだけ みしょうかん	603kcal 29.9g
6	火	ごはん	牛乳	ほきのごきかめ もずく味噌汁 ごきかめ	ほき ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ もずく	こめ こむぎこ でんぶ ごま さとう あぶら	ながねぎ ごまつな もやし にんじん	597kcal 25.2g
7	水	スタミナとんぶり	牛乳	わかたせスープ ゆでどうまめ きのこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ さとう ごま でんぶ	にんじん もやし えのきだけ にら しょうが ながねぎ そらめ れいとうかん	604kcal 23.8g
8	木	ナン	牛乳	タコス ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ベーコン チーズ	ナン こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	ピーマン たまねぎ にんにく セロリ キャベツ えのきだけ にんじん チンゲン菜 きくらげ	586kcal 24.9g
9	金	えびチャーハン	牛乳	鶏と大豆のいためもの ワンタンスープ	えび ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく ぶたにく だいたい	こめ あぶら ごま ごまあぶら ワンタンの皮	たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ にんにく たけのこ ごまつな もやし しいたけ	613kcal 26.7g
12	月	スパゲティ ミートソース	牛乳	コンソメスープ りんごヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ りんご 豆腐 トマト	628kcal 24.2g
13	火	カレーライス	牛乳	ポイル野菜の粗麻ドレッシング きのこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも バター ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン りんご にんにく みしょうかん	647kcal 18.9g
14	水	うめちりごはん (梅・旬食材)	牛乳	赤魚の味噌焼き いりどり かきたま汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あかうお みそ ちくわ とりにく とうふ たまご	こめ ごま じゃがいも でんぶ あぶら さとう こんにやく	ごぼう わけぎ ごまつな にんじん たけのこ いんげん	592kcal 30.4g
15	木	●煮ごはん (郷土料理 宮崎県)	牛乳	千辛納豆 菜種汁 日向夏 千切り大根のピリカラめ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ しょうしん あぶら ごまあぶら そうめん ごま	きりぼしだいこん にんじん ピーマン ながねぎ きゅうり レモン ひゅうがなつ	629kcal 26.1g
16	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 金時豆の甘煮 そらめ	さば ぎゅうにゅう みそ きんときまめ	こめ さとう こんにやく あぶら	しょうが ごぼう にんじん たけのこ いんげん そらめ	628kcal 25.9g
19	月	セサミパン	牛乳	八王子ナポリタン 野菜のカレーソース きのこ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン スパゲティ じゃがいも あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ えんどう みしょうかん	611kcal 22.8g
20	火	チキンライス	牛乳	じゃがいものポタージュ じゃこサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン 青大豆 ちりめんじゃこ 生クリーム	こめ オリーブオイル じゃがいも パター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン しめじ トマト グリンピース	620kcal 20.4g
21	水	ごはん	牛乳	豆あじのからあげ 煎茶たれ 肉じゃが キャベツの漬物	まめあじ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら でんぶ さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	634kcal 22.6g
22	木	パエリア	牛乳	キャベツとベーコンのスープ フレンチポテト きのこ	とりにく ぎゅうにゅう いか えび ほたて ベーコン	こめ じゃがいも オリーブオイル あぶら	赤ピーマン ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ にんじん さくらんぼ さやえんどう	588kcal 22.3g
23	金	ごはん	牛乳	厚揚げのきのこソース ひじきの炒め煮 大根の味噌汁	ぎゅうにゅう なまあげ ひじき あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう こんにやく	だいこん にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ しょうが ながねぎ	590kcal 22.6g
26	月	ガーリックトースト	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく	パン バター じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんにく トマト	640kcal 24.1g
27	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうが焼き きのこ汁 びりからまわかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ みそ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しめじ なまいたけ えのきだけ	615kcal 25.6g
28	水	しょうゆマーボー とんぶり	牛乳	みずなスープ うずらたまごのカレー煮	とうふ ぎゅうにゅう はんぺん うずらたまご ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ にら みずな えのきだけ しょうが にんにく	612kcal 24.9g
29	木	やきとりとんぶり	牛乳	味噌汁 うめおかかキャベツ きのこ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ かつおぶし みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん しょうが ながねぎ キャベツ さくらんぼ	596kcal 26.5g
30	金	ごこくごはん	牛乳	鰯魚のかばやき 田舎汁 きわかめのにんにく炒め	さんま ぎゅうにゅう きわかめ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ むぎ あわ きび でんぶ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ にんにく	699kcal 25.7g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります



八王子でとれた
野菜を食べよう!



和み献立～郷土料理～
宮崎県

・千辛納豆
・羊切味噌
・そうめん汁

- 6月の給食目標
- 6月の食育
- 6月の郷土料理
- 6月の旬食材
- 給食試食会

衛生に気をつけて食事をしよう！手洗いの励行。手洗いの必要性。
清潔な服装。*ハンカチを身に付ける！
グリンピースのさやむき体験(2年生が、6月19日と20日に行います)
そら豆のさやむき体験(1年生が6月中旬)に行います)
6月15日の献立。6月は宮崎県です。お楽しみに！
そらめめ、梅、鱈、グリンピース等。八王子産野菜もたくさん出回ってきました。
6月15日(木)に行います。今回は、なごみ献立(郷土料理)宮崎県の献立です。

はちおうじっ子

