



6月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鎌水小学校

ひ よう び	こんだてめい				おもなざいりょうめい			中学年の	
	しゅじょく 主食	のみ もの	しゅさい みくさい 主菜・副菜 など		からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ	
2	月	麦ごはん	おはし名人になろう！ ウィーク	牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 根菜汁 くきわかめのしょうが炒め	あつめる	なまあげ、ぶたにく、みそ、とり にく、あぶらあげ、くきわかめ、ぎ ゆうにゅう	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま あぶら、じゃがいも、ごま	キャベツ、にんじん、しいたけ、にん にく、しょう が、だいこん、ごぼう、ながねぎ	622kcal 21.3g
3	火	ごはん		牛乳 さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 筑前煮	ほねをとる	さば、あぶらあげ、みそ、とり にく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	だいこん、たまねぎ、こまつな、にん じん、ごば う、たけのこ、しいたけ、さやいんげん	656kcal 24.5g
4	水	やきとり丼		牛乳 すまし汁 五目煮豆 ゆでそらめめ	つまむ 旬：そらめめ	とりにく、わかめ、とうふ、こん ばん、だ いず、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でん ばん、ご ま、ごま	しょうが、ながねぎ、ごぼう、たま ねぎ、にん じん、えのきたけ、さやいんげん、そらめめ	624kcal 26.6g
5	木	あんかけ やきそば		牛乳 わかめスープ 大学芋	はさむ	ぶたにく、うずらたまご、わかめ、 とうふ、ぎゅうにゅう	むしゅゆうか、あぶら、ごまあ ぶら、でん ばん、ごま、さつまいも、さ とう、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、も やし、にら、しい たけ、えのき、ながねぎ、コーン	660kcal 21.5g
6	金	ごはん		牛乳 さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 キャベツのしょうが風味 くだもの	きりさく	さごち、みそ、とりにく、ぎゅう にゅう	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま、 くずきり	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、 キャベツ、し ょうが、くだもの	603kcal 24.3g
9	月	歯と口の健康週間 かみかみごはん		牛乳 赤魚の七味焼き 真だくさんみそ汁 スタミナきゅうり くだもの	おはし名人ががんばりカード ご家庭での取り組みに なります	わかめ、じゃこ、あかうお、ぶた にく、とう ふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、あぶら、じゃ がいも、ご まあぶら、さとう	にんにく、ながねぎ、だいこん、に んじん、たま ねぎ、えのきたけ、きゅうり、くだもの	602kcal 29.1g
10	火	大豆ピラフ	牛乳 白身魚の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ	八王子産たまねぎ	とりにく、だいず、メルルーサ、 ぎゅうにゅう	こめ、オリーブ油、あぶら、パン こ	にんにく、たまねぎ、コーン、グ リンピース、に んじん	602kcal 26.6g	
11	水	旬：うめ うめごはん	牛乳 いかの松かさ焼き 真汁 茎わかめのきんぴら		いか、だいず、くきわかめ、ぶ たにく、とう ふ、あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、さとう	うめ、ゆかり、にんじん、だい こん、ごば う	602kcal 28.5g	
12	木	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 にらたまスープ さかなナッツ くだもの	5つ星献立	とうふ、ぶたにく、みそ、とり にく、たま ご、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあ ぶら、でん ばん、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、くだもの	656kcal 26.5g	
13	金	スパゲティー ミートソース	牛乳 野菜スープ オレンジポンチ	やさい350	ぶたにく、とりにく、ぎゅうに ゅう	スパゲティ、オリーブ油、あぶら	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、おうとうか ん、みかん ジュース	614kcal 22.7g	
16	月	ごはん	牛乳 ゆのす香る ねぎ塩チキン のっぺい汁 じゃこ野菜の和えもの	100年フード	とりにく、あぶらあげ、じゃこ、 かつおぶ し、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、ご ま、でん ばん、じゃがいも	ゆず、しょうが、にんにく、な がねぎ、に んじん、 だいこん、しいたけ、キャベツ、もやし	599kcal 26.2g	
17	火	二色丼	牛乳 たまねぎとじゃがいものみそ汁 きゅうりと大根の南蛮漬け		とりにく、たまご、とうふ、み そ、ぎ ゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でん ばん、 じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいん げん、 キャベツ、だいこん、きゅうり	628kcal 24.6g	
18	水	ごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き わかめとえのきのみそ汁 浅漬け		ぶたにく、わかめ、とうふ、あ ぶらあ げ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でん ばん	たまねぎ、しょうが、だい こん、な がねぎ、えの きたけ、 キャベツ、きゅうり、にんじん	604kcal 25.2g	
19	木	八王子産ズッキーニ のカレーライス	牛乳 じゃこサラダ りんごヨーグルト	八王子産ズッキーニ	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 こ、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、ズ ッキーニ、 キャベツ、りんご	641kcal 19.2g	
20	金	セサミトースト	オレンジ ジュース 八王子産キャベツのクリーム煮 ツナとだいこんのごまサラダ	八王子産キャベツ	とりにく、ぎゅうにゅう、なま ク リーム、ツナ	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、 きゅうり、 オレンジジュース	604kcal 16.5g	
23	月	ごはん	牛乳 肉豆腐 けんちん汁 じゃこ野菜のにんにく風味		とうふ、ぶたにく、あぶらあ げ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さ とう、 でんばん、じゃがいも、ごまあ ぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいん げん、 だいこん、 ごぼう、 ながねぎ、こまつな、 キャベツ、 もやし、にんにく	612kcal 23.8g	
24	火	キムチたまご チャーハン	牛乳 ワントンスープ ポップビーンズ くだもの		ぶたにく、たまご、だいず、あ おの り、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、さ とう、 ワントン、でんばん	にんじん、キムチ、こまつな、 ながね ぎ、もやし、 しいたけ、くだもの	607kcal 21.5g	
25	水	かてめし	牛乳 ほきのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え		とりにく、あぶらあげ、ほき、 たま ご、とうふ、かつおぶし、ぎ ゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、でん ばん、 ごま、さとう	しょうが、にんじん、しめじ、 えだま め、たまね ぎ、こまつな、 キャベツ、もやし	634kcal 29.7g	
26	木	ごはん	牛乳 焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	下中たまねぎ	ししゃも、ぶたにく、ぎゅうに ゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こ んに ゃく、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、さやい んげん、 こまつな、 もやし	605kcal 22.2g	
27	金	パン	牛乳 金時豆のポークシチュー コールスロー くだもの		きんときまめ、ぶたにく、チ ーズ、 ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、さ とう、 こむぎこ、バター	にんにく、にんじん、たまね ぎ、グ リンピー ス、 キャベツ、 コーン、 くだもの	613kcal 22.2g	
30	月	ごはん	牛乳 あじの香味焼き 豚汁 変わりきんぴら	旬：あじ	あじ、ぶたにく、みそ、とり にく、 ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら、こ んに ゃく、スパゲティ、さとう、 ごま	しょうが、にんにく、ながね ぎ、ご ぼう、 だいこ ん、にん じん、こ まつな、 さやいん げん	601kcal 25g	

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。

