



6月こんだてよていひょう



令和8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 | | | エネルギー たんぱくしつ | |
|----|-----|------------------------|--|------------------------------------|---|--|--|------------------|
| | | しゅしょく 主食 | のみもの 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 | | |
| 1 | 月 | むぎ 麦ごはん | 厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 スタミナきゅうり | あつめる | なまあげ、ぶたにく、みそ、とり りにく、たまご、とうふ、ぎゅう にゅう | こめ、むぎ、さとう、あぶら、で んぷん、ごま | キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、に んにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、きゅう り | 617kcal 22.7g |
| 2 | 火 | ごはん | 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 ぼう、たけのこ、しいたけ | 658kcal 24.7g |
| 3 | 水 | やきとり丼 | すまし汁 五目煮豆 | つまむ | とりにく、わかめ、とうふ、だ いず、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、でんぷ ん、ごま | しょうが、ながねぎ、ごぼう、にんじん、えの きたけ、だいこん、えだまめ | 627kcal 26.3g |
| 4 | 木 | あんかけやきそば | わかめスープ 大豆とじゃこの揚げ煮 くだもの | はさむ | ぶたにく、うずらたまご、わか め、とりにく、とうふ、だいず、 じゃこ、ぎゅうにゅう | むしちゅうか、あぶら、でんぷ ん、ごま、さとう | にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、も やし、にら、しいたけ、えのきたけ、ながね ぎ、コーン、くだもの | 625kcal 27.1g |
| 5 | 金 | ごはん | さわらのみそマヨ焼き くずきり汁 ピリカラキャベツ くだもの | きりさく | さわら、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、ごまあぶら | にんじん、えのきたけ、ながねぎ、キャベツ、 くだもの | 611kcal 24.8g |
| 8 | 月 | ツナポテトサンド | ポークビーンズ ナッツサラダ | おはし名人がんばりカード ご家庭での取り組みに なります | ツナ、だいず、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、アーモン ド | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、 きゅうり、キャベツ | 665kcal 27.3g |
| 9 | 火 | ごはん | 肉豆腐 けんちん汁 じゃこと野菜のにんにく風味 ゆでそらまめ | 旬：そらまめ | 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、でんぷん、じゃがいも | しょうが、たまねぎ、にんじん、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、そらまめ | 634kcal 26.6g |
| 10 | 水 | 歯と口の健康週間 かみかみごはん | 赤魚の七味焼き 具だくさんみそ汁 くきわかめのしょうが炒め くだもの | | わかめ、じゃこ、あかうお、ぶ たにく、あぶらあげ、みそ、く きわかめ、ぎゅうにゅう | こめ、ごま、じゃがいも、あぶら | にんにく、ばんのうねぎ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、くだも の | 626kcal 31.1g |
| 11 | 木 | メキシカンライス | フライドチキン クリーミーポテトスープ メープルサラダ | サッカーW杯 開催国 | ぶたにく、とりにく、ベーコン、 なまクリーム、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、バター、でんぷ ん、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、ピーマン、コーン、しょ うが、にんにく、パセリ、キャベツ | 718kcal 26.2g |
| 12 | 金 | バターライス | ボイルウインナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ | サッカーW杯 オランダ | ウインナー、ベーコン、とりに く、たまご、ぎゅうにゅう | こめ、バター、じゃがいも、こむ ぎこ、さとう | パセリ、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 | 671kcal 19.6g |
| 15 | 月 | とりにくしょうが ごはん | あじの香味焼き かぶのみそ汁 煮びたし くだもの | 旬：あじ | とりにく、あぶらあげ、あじ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、じゃがいも、さと う | にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、なが ねぎ、たまねぎ、かぶ、こまつな、もやし、 キャベツ、くだもの | 603kcal 27.3g |
| 16 | 火 | ごはん | マーボー豆腐 中華風たまごスープ さかなナッツ くだもの | | とうふ、ぶたにく、みそ、たま ご、いりこ、ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、でんぷ 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、えのきたけ、きくらげ、コーン、 くだもの | 659kcal 27g |
| 17 | 水 | 旬：うめ うめごはん | いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら | | いか、だいず、ぶたにく、とう ふ、あぶらあげ、みそ、とりに く、ぎゅうにゅう | こめ、ごま、あぶら、スパゲ ティ、さとう | うめ、ゆかり、にんじん、だいこん、ながね ぎ、ごぼう、ピーマン | 614kcal 28.9g |
| 18 | 木 | スパゲティー ミートソース | コーンと卵のスープ オレンジポンチ | やさい350 | ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅ う | スパゲティ、オリーブゆ、あぶ ら、でんぷん | たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマ ト、コーン、フルーツミックス、みかんジュ ース | 648kcal 24.1g |
| 19 | 金 | チュニジア風 トマトソースライス | ブリック ひよこ豆のサラダ | 八王子産 ズッキーニ サッカーW杯 チュニジア | ベーコン、とりにく、ツナ、うず らたまご、チーズ、ひよこま 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 ぎのかわ | なす、ズッキーニ、たまねぎ、マッシュルー ム、にんにく、トマト、きゅうり、キャベツ | 704kcal 25g |
| 22 | 月 | チキンカレー | じゃことわかめのサラダ りんごヨーグルト | | とりにく、わかめ、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 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、り んご、キャベツ | 652kcal 20.6g |
| 23 | 火 | たまご 卵とレタスの チャーハン | ワンタンスープ カムジャタン くだもの | | たまご、とりにく、ツナ、ぶた にく、ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、さとう、あぶら、ワ ンタン、じゃがいも、ごま | ながねぎ、レタス、しょうが、にんじん、もや し、しいたけ、たまねぎ、にんにく、くだもの | 614kcal 21.4g |
| 24 | 水 | だいず 大豆ピラフ | ホキの香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ ポテトカルボナーラ | 八王子産たまねぎ | とりにく、だいず、ほき、ペ ーコン、なまクリーム、チーズ、 ぎゅうにゅう | こめ、バター、あぶら、オリーブ ゆ、パンこ、じゃがいも | にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン | 654kcal 27.7g |
| 25 | 木 | ガーリックライス | さけのレモン風味 ピッツィパナ 豆のスープ | サッカーW杯 スウェーデン | さけ、ウインナー、とりにく、 ベーコン、ひよこまめ、ぎゅう にゅう | こめ、オリーブゆ、あぶら、じゃ がいも | にんにく、パセリ、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 | 627kcal 27.7g |
| 26 | 金 | ごはん | アーモンドふりかけ 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 | じゃこ、わかめ、ししゃも、ぶた にく、ぎゅうにゅう | こめ、アーモンド、ごま、あぶ ら、じゃがいも、さとう | たまねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、も やし、コーン | 653kcal 25g |
| 29 | 月 | ごはん | とりのゆずがらめ いらたまみそ汁 彩り和え | 100年フード | とりにく、たまご、とうふ、み そ、あぶらあげ、かつおがし、 ぎゅうにゅう | こめ、でんぷん、あぶら、さと う、じゃがいも | ゆず、たまねぎ、にら、えのきたけ、こまつ な、もやし、にんじん、しめじ | 663kcal 26g |
| 30 | 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 | 八王子産キャベツ | ウインナー、とりにく、ベー コン、ぎゅうにゅう、なまクリ 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 | 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 | 636kcal 18.9g |

☆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。

