



令和7年 6月献立予定表



八王子市立鍵水中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人 たんぱ く質 塩分
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	振替休業日のため給食なし									
3火	ごはん 	○	マーボー豆腐 コーンと卵のスープ スタミナきゅうり くだもの	豆腐 豚肉 赤みそ 卵	牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら パセリ	長ねぎ 根しょうが にんにく 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン きゅうり 清見	751 28.5 21.3 3.1
4水	ごまごはん 	○	鮭の照り焼き 豚汁 大豆の揚げ煮	さけ切身 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	白いりごま 油	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎえのきたけ	767 35.7 22.4 2.8
5木	セサミトースト 	りんご ジュース 	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ 	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 白いりごま 油 ごま油	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり りんごジュース	695 18.4 29.5 2.7
6金	ごはん 	○	ゆのす香ねぎ塩チキン にらたまみそ汁 野菜のおかか和え	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 みそ かつおぶし粉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぶん	ごま油 油 白いりごま	にら 小松菜 にんじん	ゆず 根しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ もやし えのきたけ	733 31.7 22.3 2.9
9月	二色丼 	○	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 小松菜の煮びたし 	鶏肉 卵 豆腐 赤みそ みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	にんじん さやいんげん 小松菜	根しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	770 31.4 21.9 2.8
10火	メキシカンライス 	○	ポテトカルボナーラ ミネストローネ	豚肉 ベーコン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも アルファベット マカロニ	バター 油	にんじん ホールトマト	玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ にんにく セロリー	724 21.2 22.6 2.6
11水	うめごはん 	○	いかの松笠焼き 呉汁 野菜と油揚げのごま和え 	いか切身 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう こんにゃく	白いりごま 油	にんじん 小松菜	梅干し 大根 長ねぎ しめじ もやし	727 37.0 19.5 3.1
12木	スパゲティミートソース 	○	コーンサラダ 黄桃缶	豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく コーン 黄桃缶 キャベツ	745 26.6 19.0 2.7
13金	にんじんごはん 	○	あじフライ なめこのみそ汁 キャベツのしょうが風味 	豆腐 卵 あじフィレ 赤みそ みそ 糸けずり節	カットわかめ 牛乳	米 さとう 小麦粉 パン粉	油	にんじん	なめこ 長ねぎ 大根 キャベツ 根しょうが	731 30.1 21.2 2.8
16月	ごはん 	○	肉豆腐 根菜汁 じゃこと野菜のにんにく炒め	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう しらたき じゃがいも	油 ごま油	にんじん さやえんどう	根しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ もやし にんにく	742 26.9 18.4 3.0
17火	麦ごはん  米を集める	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 茎わかめのごまがらめ	生揚げ 豚肉 赤みそ 鶏肉 卵 豆腐	くきわかめ 牛乳	米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ 根しょうが	718 28.5 24.0 2.9
18水	やきとり丼  豆をつまむ	○	キャベツのみそ汁 五目煮豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ 大豆	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん こんにゃく	白いりごま 油	にんじん さやいんげん	根しょうが 長ねぎ ごぼう キャベツ	756 30.5 22.4 3.0
19木	あんかけやきそば  麺をはさむ	○	揚げじゃが わかめスープ	豚肉 豆腐 うずらの卵	カットわかめ 牛乳	むし中華めん でんぶん じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	長ねぎ キャベツ もやし えのき 長ねぎ コーン	731 26.4 25.0 3.2
20金	ごはん  魚を切りさく	○	さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 彩り和え	さごち切身 み そ 鶏肉 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 さとう くずきり	マヨネーズ 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ 長ねぎ もやし しめじ	744 31.4 24.5 2.4
23月	ごはん  骨をとる	○	さばの塩焼き 小松菜のみそ汁 ちくぜん煮	さば切身 鶏肉 みそ 赤みそ 油揚げ	牛乳	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油	小松菜 にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ	793 30.1 31.1 2.5
24火	ミルクパン 	○	金時豆のボークシチュー コーンスロー くだもの	金時豆 豚肉	チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう 小麦粉	油 バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ (冷) グリンピース キャベツ コーン さくらんぼ	749 27.0 25.0 3.1
25水	ししじゅうし 	○	白身魚の香り揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	豚肉 油揚げ メルルーサ角切 押し豆腐 豚肉 かつおぶし粉	刻み昆布 もずく 牛乳	米 でんぶん 小麦粉	油 ごま油 白いりごま	にんじん	根しょうが ゴーヤ たけのこ キャベツ 長ねぎ もやし	737 33.6 24.9 2.8
26木	ビビンバ 	○	チンゲン菜と卵のスープ 豆黒糖	豚肉 卵 豆腐 煎り大豆	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん 黒砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜 チンゲンツァイ	切干大根 もやし しめじ にんにく 根しょうが	732 23.6 18.4 2.2
27金	八王子産ズッキーニの カレーライス 	○	キャベツとコーンのサラダ りんごヨーグルト 	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 パター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ にんにく ズッキーニ りんご キャベツ コーン りんご(缶詰)	778 19.4 22.9 2.4
30月	ごはん 	○	豆あじの唐揚げ 下中玉ねぎの肉じゃが ごまあえ煮	豆あじ 豚肉	牛乳	米 でんぶん じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 白いりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	749 27.7 19.0 1.9

おはし名人チャレンジウィーク

1	質
2	質
3	質
4	質
5	質
6	質
7	質
8	質
9	質
10	質
11	質
12	質
13	質
14	質
15	質
16	質
17	質
18	質
19	質
20	質
21	質
22	質
23	質
24	質
25	質
26	質
27	質
28	質
29	質
30	質
31	質
32	質
33	質
34	質
35	質
36	質
37	質
38	質
39	質
40	質
41	質
42	質
43	質
44	質
45	質
46	質
47	質
48	質
49	質
50	質
51	質
52	質
53	質
54	質
55	質
56	質
57	質
58	質
59	質
60	質
61	質
62	質
63	質
64	質
65	質
66	質
67	質
68	質
69	質
70	質
71	質
72	質
73	質
74	質
75	質
76	質
77	質
78	質
79	質
80	質
81	質
82	質
83	質
84	質
85	質
86	質
87	質
88	質
89	質
90	質
91	質
92	質
93	質
94	質
95	質
96	質
97	質
98	質
99	質
100	質