

令和8年度(2026年度)		6がつよていこんだてひょう				八王子市立由木西小学校		
日	曜日	こんだてめい		おかず	おもなざりようめい			
		ごはん	おかず		魚や肉になるもの(食)	卵や野菜になるもの(食)		
1	月	あつめる 妻ごはん	おはし名人になろう！ ウィーク	厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	ふたにくとうふみそ とりにくなまあげたまご きゅうりゆけずりぶし	こめむぎさとう でんぷんこま こまあぶらあぶら	にんじんしょうが たまねぎ だけのことまつな しいだけんにんにく キャベツきゅうり	617kcal
								22.7g
2	火	骨をとる ごはん	おはし名人になろう！ ウィーク	さばの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	さばとりにく あぶらあげみそ けずりぶし きゅうりゆ	こめあぶら こんにやくさとう じゃがいも	にんじんごぼう だけのこと しいだけこまつな だいにんたまねぎ	656kcal
								24.7g
3	水	つまむ やきとり丼	おはし名人になろう！ ウィーク	すまし汁 五目煮豆	とりにくだいで とうふ こんにやくけずりぶし わかめきゅうりゆ	こめさとう でんぷんこま こんにやくあぶら	にんじんしょうが ごぼうながねぎ えのきたけ	621kcal
								25.7g
4	木	はさむ あんかけやきそば	おはし名人になろう！ ウィーク	わかめスープ のり塩ポテト くだもの	ふたにくうすらだまご わかめとうふとりにく あぶらけずりぶし きゅうりゆ	むしちゅうかめん あぶらこまあぶら でんぷんこま じゃがいも	にんじんたまねぎ キャベツ もやしにらしいれ コーン だけのことながねぎ えのきたけ かんきつつけくだもの	601kcal
								23.4g
5	金	きりさく ごはん	おはし名人になろう！ ウィーク	さごちのみそマヨ焼き キャベツのしょうが風味 くすり汁 くだもの	さごちみそ とりにくけずりぶし きゅうりゆ	こめマヨネーズ さとうこまあぶら くすりこま	キャベツにんじん えのきたけ ながねぎ かんきつつけくだもの	612kcal
								24.8g
8	月	旬の食材:八王子産たまねぎ ひじきと豆のピラフ	旬の食材:八王子産たまねぎ	鮭の香草パン粉焼き 野菜サラダ 八王子産たまねぎのスープ	ふたにくだいで さけ とりにくひじき けずりぶし きゅうりゆ	こめあぶら バター さとうパンこ オリーブゆ	にんじんたまねぎ コーンにんにく しいだけ キャベツパセリ こまつな	606kcal
								28.2g
9	火	歯と口の健康週間 かみかみごはん	歯と口の健康週間	赤魚の七味焼き 臭だくさんみそ汁 くきわかめの生薬炒め くだもの	わかめあぶらあげ みそ ふたにくじゃこ あかうお けずりぶし きゅうりゆ	こめこま こまあぶら あぶら じゃがいも	にんにくだいこん しょうが もやしながねぎ たまねぎ にんじんきゅうり えのきたけ かんきつつけくだもの	624kcal
								31.1g
10	水	ごはん	肉豆腐 みそけんちん じゃこ野菜のにんにく風味	しっかり食べよう野菜350 とうふあぶらあげ ふたにくじゃこ けずりぶし きゅうりゆ	こめさとうあぶら こまあぶら でんぷん じゃがいも しらたき こんにやく	たまねぎにんじん ごぼう しょうがにんにく もやし キャベツ だいにん ながねぎ こまつな	619kcal	
							24.5g	
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	ふたにくとり ハムなまクリーム きゅうりゆ	こめさとうあぶら バターでんぷん じゃがいも オリーブゆ メープルシロップ	にんじんたまねぎ しょうがにんにく ながねぎ ピーマンパセリ キャベツ コーン	719kcal	
							26.3g	
12	金	バターライス	ポイルウイナー ヒュッツポット エルデンスープ アップルミニケーキ	ウイナーとり ハムけずりぶし だまご きゅうりゆ	こめバター じゃがいも こまきさとう	にんじんたまねぎ パセリセロリ りんご レーズン グリーンピース	671kcal	
							19.6g	
15	月	振替休業日						
16	火	パゲティ ミートソース	コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ふたにくチーズ だまごけずりぶし きゅうりゆ	スパゲティ でんぷん オリーブゆあぶら	たまねぎにんじん セロリ にんにく トマト コーン おうとうかん みかんジュース	655kcal	
							24.8g	
17	水	ごはん	マーボー豆腐 中華だまごスープ ごまめナッツ くだもの	ふたにくとうふ だまご みそけずりぶし しいり きゅうりゆ	こめあぶら こま さとう でんぷん アーモンド こまあぶら	にんじんたまねぎ にら しょうが にんにく えのきたけ コーン かんきつつけくだもの	663kcal	
							27g	
18	木	旬の食材:うめ うめごはん	旬の食材:うめ いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら	いかとうふ とり ふたにくあぶら あげ けずりぶし みそ だいで きゅうりゆ	こめこまあぶら さとう スパゲティ こんにやく	うめゆかり にんじん だいにん ながねぎ ごぼう ピーマン	613kcal	
							28.8g	
19	金	チュニジア風 トマトソースライス	ブリック 豆サラダ	ハムとり くツナ うすら卵 ひよこまめ プロセッサーズ きゅうりゆ	こめむぎさとう あぶら オリーブゆ じゃがいも きょうざのかわ	なす たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム きゅうり スッキーニ キャベツ	704kcal	
							25g	
22	月	旬の食材:ズッキーニ 八王子産 スッキーニの カレーライス	旬の食材:ズッキーニ じゃこサラダ りんごヨーグルト	とり にく じゃこ ヨーグルト きゅうりゆ	こめさとうあぶら こまあぶら こむぎ こま じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ りんご ズッキーニ	670kcal	
							20.8g	
23	火	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	とり にく ツナ ふたにく だまご きゅうりゆ	こめさとうあぶら こまあぶら ワンタン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが ながねぎ もやし しいだけ レタス かんきつつけくだもの	602kcal	
							21.5g	
24	水	旬の食材:あじ とりにくの しょうがごはん	旬の食材:あじ あじの香味焼き みそ汁 煮びたし くだもの	あじ わかめ とり にく みそ にほし あぶら あげ きゅうりゆ	こめ じゃがいも さとう あぶら こまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが ながねぎ もやし まいたけ こまつな かんきつつけくだもの かぶ	606kcal	
							27.3g	
25	木	ガーリックライス	鮭のレモン風味 ピッティバナ 豆のスープ	さけ とり にく ハム ウイナー ひよこまめ けずりぶし きゅうりゆ	こめ バター オリーブゆ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく パセリ レモン セロリ トマト グリーンピース	627kcal	
							27.7g	
26	金	ごはん	姉妹都:小田原市 名産下中たまねぎ 焼きししゃも ふりかけ 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	わかめ じゃこ ししゃも ふたにく きゅうりゆ	こめ さとう あぶら こまあぶら こんにやく アーモンド じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン もやし キャベツ	650kcal	
							24.6g	
29	月	郷土料理:高知県 ごはん	郷土料理:高知県 とりのゆずがらめ 野菜のいろどり 和え にらだまみそ汁	とり にく だまご みそ とうふ けずりぶし きゅうりゆ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ゆず たまねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな にら	640kcal	
							24.8g	
30	火	旬の食材:八王子産 さるササンド	旬の食材:八王子産 キャベツの クリーム煮 ツナとだいにんごま サラダ りんごジュース	とり にく ウイナー ハム なま クリーム ツナ きゅうりゆ	パン あぶら バター さとう こむぎ こま コーン スターチ こまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいにん きゅうり りんご ジュース	649kcal	
							18.8g	

※材料などの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。