



令和8年 6月 献立予定表

日曜	献立名		主な材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1月	ビビンバ SDGs	牛乳	ポップビーンズ わかめスープ 豆をつまむ	豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ	青のり カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 白ごま油	にんじん こまつな	にんにく 根しよが 切干しだいこん もやし ながねぎ えのきたけ コーン	773kcal 30.2g
2火	あんかけ やきそば 麺をはさむ	牛乳	青のりポテト コーンと卵のスープ りんご缶	豚肉 卵	青のり 牛乳	むし中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油	にんじん にら	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ にんにく 根しよが クリームコーン コーン りんご缶	821kcal 29.1g
3水	菜飯	牛乳	厚焼き卵 有機ズッキーニのサラダ 野菜スープ 切りさく 有機ズッキーニ	卵 鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	米 さとう じゃがいも	白ごま油 オリーブ油	菜飯の素 にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン ズッキーニ	769kcal 27.6g
4木	ごはん 米を集める	牛乳	鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮 根菜ごま汁 骨をとる	鶏肉 みそ 豚肉 大豆	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま	にんじん	根しよが にんにく ながねぎ だいこん 枝豆 ごぼう こんにゃく しめじ	795kcal 35.1g
5金	歯と口の健康週間 ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ かぶのみそ汁	さば かまぼこ 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう	油	チンゲンツアイ にんじん	根しよが もやし キャベツ たまねぎ かぶ	755kcal 28.3g
8月	梅ごはん 入梅	牛乳	いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 田舎汁	豆腐 いわし 鶏肉 卵 油揚げ かつおぶし粉 生揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 調理用牛乳 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油	ゆかり粉 にんじん こまつな	カリカリ梅 たまねぎ 根しよが だいこん もやし ごぼう ながねぎ	795kcal 33.8g
9火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 野菜サラダ にんにく肉じゃが 茎わかめのしょうが炒め	豚肉	ししゃも 青のり くきわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	にんじん	キャベツ コーン きゅうり にんにく たまねぎ しめじ 根しよが	814kcal 25.9g
10水	メキシカンライス W杯開催国メキシコ・アメリカ・カナダ	牛乳	フライドチキン メープルサラダ クリーミーポテトスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 でんぷん メープルシロップ じゃがいも さとう	油 バター オリーブ油	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン 根しよが にんにく キャベツ	767kcal 19.4g
11木	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜のお浸し 呉汁 果物(さくらんぼ)	さくら 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 大豆 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	米 もち米 きび さとう じゃがいも	白ごま油	こまつな にんじん	根しよが もやし だいこん 干しいたけ たまねぎ さくらんぼ	803kcal 39.1g
12金	ガーリックコーン ライス W杯対戦国オランダ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ツナと野菜のサラダ エルテンスープ 果物(冷凍ぼんかんor冷凍みかん)	ホキ ツナ 鶏肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	オリーブ油 ごま油	にんじん パセリ バジル	コーン にんにく セロリー きゅうり ズッキーニ だいこん グリーンピース たまねぎ 柑橘類	748kcal 33.2g
15月	ごはん	牛乳	鶏のゆずがらめ にらたまスープ 野菜の彩り和え 100年フード献立 高知県 「鶏のゆずがらめ」	鶏肉 豆腐 卵 みそ 赤みそ 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	にんじん にら こまつな	ゆず たまねぎ もやし しめじ	822kcal 32.9g
16火	セルフ きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 三色サラダ 旬:キャベツ 野菜350	鶏肉	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう 小麦粉 じゃがいも	油 白ごま ごま油 バター	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ キャベツ グリーンピース だいこん きゅうり	756kcal 27.3g
17水	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き 炒り鶏 くずきりスープ 果物(メロン)	いか 鶏肉	牛乳	米 じゃがいも さとう くずきり	油 白ごま	にんじん	根しよが にんにく ながねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ はくさい プリンスメロン	754kcal 35.8g
18木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ごま和え いわしつみれ汁 旬:玉ねぎ	豚肉 いわしつみれ 油揚げ	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	根しよが たまねぎ もやし ごぼう だいこん	794kcal 33.8g
19金	チーズパン W杯対戦国チュニジア	牛乳	ポテトオムレツ コールスローサラダ シヨルバ	卵 豚肉 ホキ ベーコン	調理用牛乳 牛乳	チーズパン じゃがいも さとう アルファベット マカロニ	油 バター オリーブ油	トマトピューレ にんじん カットトマト	たまねぎ キャベツ コーン にんにく セロリー	791kcal 35.6g
22月	スパゲティミート ソース	牛乳	ズッキーニのサラダ フルーツ缶 旬:ズッキーニ	豚肉	ナチュラルチーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん カットトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン ズッキーニ フルーツミックス缶	837kcal 32.7g
23火	ごはん	牛乳	鱈のかば焼き キャベツのしょうが風味 かきたま汁	あじ 油揚げ かつおぶし粉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	油 白ごま	にんじん こまつな	根しよが キャベツ きゅうり たまねぎ	756kcal 34.2g
24水	やきとり丼	牛乳	なめこ汁 果物(柑橘類)	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	きざみのり カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	こまつな	根しよが ながねぎ なめこ 柑橘類	757kcal 31.4g
25木	ウインナーピラフ W杯対戦国スウェーデン	ジュリー ス	鮭のレモン風味 大根のフレンチサラダ スヴァンプソッパ	鶏肉 ウインナー 鮭	調理用牛乳 生クリーム	米 押麦 さとう じゃがいも	オリーブ油 油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく レモン だいこん きゅうり マッシュルーム しめじ エリンギ りんごジュース	752kcal 30g
26金	食パン	牛乳	バーベキョウドチキン ツナと大根のサラダ 下中たまねぎのスープ 手作り苺ジャム 小田原市の名産 下中玉ねぎ	鶏肉 ツナ	牛乳	食パン さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん	にんにく 根しよが きゅうり ズッキーニ だいこん たまねぎ キャベツ いちご レモン	840kcal 35.8g
29月	ジューシー リクエスト給食	牛乳	ゴーヤーチャンプル もずくスープ 果物(小玉すいか)	豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 かつおぶし粉	芽ひじき もずく 牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん	ゴーヤー きくらげ もやし たまねぎ すいか	747kcal 26.9g
30火	チキンカレー 旬:にんにく、じゃがいも	牛乳	枝豆サラダ 果物(柑橘類)	鶏肉	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しよが 枝豆 コーン キャベツ きゅうり 柑橘類	784kcal 25g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン →→→



今月の地場産物

