



令和7年 6月 献立予定表

八王子市立 中学校

| 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 |
| 2月 | ごはん | 牛乳 | 豚キムチ いかのネギ塩焼き たまごスープ | いか 卵 豆腐 豚肉 | 牛乳 | 米 でんぷん | ごま油 白ごま油 | にんじん こまつな にら | 根しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ キムチ漬け もやし しいたけ | 794kcal 39.1g |
| 3火 | チキン カレー | 牛乳 | コールスロー りんご缶 | 鶏肉 | 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 バター | にんじん | たまねぎ にんにく 根しょうが キャベツ コーン りんご缶 | 806kcal 23.2g |
| 4水 | ごはん | 牛乳 | ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 茎わかめのしょうが炒め 切干大根とちくわのごまマヨ和え | ちくわ 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 マヨネーズ 白ごま ごま油 | にんじん さやいんげん | 切干しだいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく 根しょうが | 796kcal 28g |
| 5木 | ミルクパン | 牛乳 | 鶏のオーロラ焼き ジャーマンポテト ツナサラダ BLTスープ | 鶏肉 ツナ ベーコン 卵 みそ | 牛乳 | ミルクパン さとう じゃがいも | 油 ごま油 バター | にんじん ホールトマト トマト パセリ ピーマン | 根しょうが コーン キャベツ たまねぎ | 830kcal 40.2g |
| 6金 | 梅ごはん | 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 赤みそ 鶏肉 卵 油揚げ かつおぶし粉 生揚げ いわし | ちりめん じゃこ 調理用牛乳 | 米 パン粉 さとう じゃがいも | 油 | ゆかり粉 にんじん こまつな | 梅 たまねぎ だいこん 根しょうが もやし ごぼう ながねぎ | 845kcal 36.3g |
| 9月 | やきとり丼 | 牛乳 | キャベツのみそ汁 フルーツヨーグルト | 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ | のり わかめ ヨーグルト 牛乳 | 米 さとう でんぷん じゃがいも | 油 | こまつな | 根しょうが ながねぎ キャベツ フルーツミックス缶 | 786kcal 31g |
| 10火 | ビビンバ | 牛乳 | ポップビーンズ わかめと卵のスープ | 豚肉 大豆 卵 | 青のり 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 根しょうが 切干しだいこん もやし たけのこ ながねぎ コーン | 769kcal 29.6g |
| 11水 | ミルクパン | 牛乳 | カレーミート キャベツのクリーム煮 ココロサラダ ミントマト | 豚肉 鶏肉 ウインナー | 調理用牛乳 生クリーム 牛乳 | コッペパン 小麦粉 じゃがいも さとう | 油 バター ごま油 白ごま | にんじん ブロッコリー ミニトマト | たまねぎ セロリー にんにく キャベツ グリーンピース だいこん きゅうり | 770kcal 30g |
| 12木 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 春雨スープ 果物(冷凍みかん) | 豆腐 豚肉 赤みそ | 牛乳 | 米 さとう でんぷん はるさめ | 油 ごま油 | にんじん にら チンゲンツァイ | ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく しいたけ きくらげ たけのこ 冷凍みかん | 749kcal 27.9g |
| 13金 | ごはん | 牛乳 | さばの竜田揚げ きんぴらごぼう みそ汁 果物(かんきつ類) | さば さつま揚げ 赤みそ みそ | わかめ 牛乳 | 米 でんぷん さとう | 油 ごま油 白ごま | にんじん こまつな | 根しょうが ごぼう こんにゃく れんこん だいこん ながねぎ かんきつ類 | 863kcal 30g |
| 16月 | ごはん | 牛乳 | 鮭の塩焼き 筑前煮 なめこのみそ汁 | 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ | わかめ 牛乳 | 米 じゃがいも さとう | 油 | にんじん さやいんげん | ごぼう こんにゃく たけのこ なめこ だいこん ながねぎ | 766kcal 38.4g |
| 17火 | わかめじゃこ ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵 ビーフン炒め けんちん汁 | 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ | わかめ じゃこ のり ちりめん じゃこ 牛乳 | 米 さとう ビーフン じゃがいも | 油 ごま油 | にんじん ピーマン | たまねぎ しいたけ ごぼう たけのこ きくらげ 根しょうが ながねぎ だいこん こんにゃく | 786kcal 30.2g |
| 18水 | はちっこ つけ麺 | 牛乳 | うずら卵 キャンディーポテト 野菜の南蛮漬け | 豚肉 なた うずらの卵 | 牛乳 | 中華めん さとう さつまいも フレンチ | 油 ごま油 バター | こまつな にんじん | たけのこ 根しょうが もやし コーン たまねぎ きゅうり だいこん | 816kcal 25.4g |
| 19木 | ごはん | 牛乳 | 鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮 きのこのかきたま汁 | 鶏肉 みそ 豚肉 大豆 卵 | 牛乳 | 米 さとう でんぷん | 油 | にんじん こまつな | 根しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ えだまめ しめじ だいこん たまねぎ | 810kcal 37.4g |
| 20金 | 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 果物(さくらんぼ) | さば かまぼこ 赤みそ 油揚げ | わかめ 牛乳 | 米 さとう | 油 | チンゲンツァイ にんじん | 根しょうが もやし キャベツ たまねぎ かぶ さくらんぼ | 756kcal 28.4g |
| 23月 | スパゲティミート ソース | 牛乳 | ズッキーニのサラダ 果物(メロン) | 豚肉 | チーズ 牛乳 | スパゲティ | オリーブ油 | にんじん ホールトマト トマト | たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ズッキーニ プリンスメロン | 832kcal 32.8g |
| 24火 | ごはん | 牛乳 | ゆのす 香るねぎ塩チキン ごま和え 呉汁 | 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ 赤みそ | 牛乳 | 米 でんぷん さとう じゃがいも | 油 ごま油 白ごま | こまつな にんじん | ゆず果汁 根しょうが にんにく ながねぎ もやし だいこん しいたけ たまねぎ | 780kcal 32.7g |
| 25水 | エビピラフ | 牛乳 | ポテトオムレツ 大根のフレンチサラダ 下中たまねぎのスープ | えび 鶏肉 卵 豚肉 | 調理用牛乳 牛乳 | 米 押麦 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 トマトピューレ | たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ | 761kcal 30g |
| 26木 | ごはん | 牛乳 | 鱈のかば焼き ツナときゅうりのポテトサラダ 野菜スープ | あじ ツナ ベーコン | 牛乳 | 米 でんぷん さとう じゃがいも | 白ごま油 | しそ葉 にんじん | 根しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ コーン | 793kcal 31.4g |
| 27金 | しじゅうし | 牛乳 | ゴーヤチャンプルー もずくスープ 果物(小玉すいか) | 豚肉 油揚げ 豆腐 豚肉 卵 かつおぶし粉 | 刻み昆布 もずく 牛乳 | 米 | 油 ごま油 | にんじん | 根しょうが ゴーヤ きくらげ もやし たまねぎ すいか | 752kcal 29.8g |
| 30月 | ごはん | 牛乳 | いかのピリ辛揚げ 野菜のおかか和え にんにく肉じゃが | いか 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 | 牛乳 | 米 でんぷん さとう じゃがいも | ごま油 | こまつな にんじん | 根しょうが ながねぎ もやし にんにく たまねぎ しめじ | 865kcal 33.9g |

※ 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 > ぐらしの情報 > 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 → → →

