



# 5月 こんだてよていひょう



今月の目標：安全に気を付け、協力して用意しよう

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
		主食	のみのもの	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
1	木	カレーピラフ  市長の元気応援メニュー		とうふハンバーグ ABCスープ ブルーベリーヨーグルト	こめ,パンこ,マカロニ, さとう,あぶら	とりにく,とうふ,ベーコン, 調理用牛乳, 調理用ヨーグルト,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, グリーンピース,キャベツ, セロリー,にんじん, ホールのトマト,ブルーベリー	633kcal 24.6g
2	金	あかまいごはん  端午の節句		さわらのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる	こめ,あかまい,さとう, ごま,あぶら,ごまあぶら	さわら,とりにく,とうふ, こんぶ,かまぼこ,牛乳	たけのこ,ごぼう,だいこん, えのきたけ,ながねぎ, にんじん,さやいんげん, こまつな,みしょうかん	600kcal 26.9g
7	水	ガーリックライス  1年生・そらまめさやむき		とりももにくロティ ラタトゥイユ たまごスープ	こめ,じゃがいも, でんぶん,あぶら, オリーブオイル	とりにく,しろいんげんまめ, ベーコン,たまご,ジョア	にんにく,たまねぎ,なす, えのきたけ,にんじん, さやいんげん,ホールのトマト	616kcal 26.1g
8	木	ごはん  1年生・そらまめさやむき		あかうおのやくみやき やさいのおかかあえ ごじる ゆでそらまめ	こめ,じゃがいも,こんにやくご まあぶら,あぶら	あかうお,あぶらあげ, かつおぶし,だいず, ぶたにく,とうふ,みそ, ちりめんじゃこ,牛乳	にんにく,もやし,しめじ,だいこん, ながねぎ,そらまめ ねぎ,こまつな,にんじん	643kcal 31.6g
9	金	きなこあげパン  台湾・高雄		ポトフ グリーンアスパラのソテー	パン,さとう, じゃがいも,あぶら	きなこ,とりにく,ウィンナー, しろいんげんまめ, ほたて,ベーコン,牛乳	しめじ,たまねぎ,キャベツ, にんにく,ホールコーン, にんじん,さやいんげん, グリーンアスパラ	625kcal 23.4g
12	月	ルーローハン  台湾・高雄市		タンファータン パインヨーグルト	こめ,さとう,でんぶん, ごまあぶら	ぶたにく,とりにく,たまご 調理用ヨーグルト,牛乳	しょうが,たまねぎ,たけのこ, しいたけ,チンゲンサイ, にんじん,こまつな,パインかん	671kcal 25.9g
13	火	ごはん  100年フード(千葉県・あじ)		じゃこふりかけ あじのさんかやき やさいとあぶらあげの にびたし けんちんじる	こめ,パンこ,でんぶん, さとう,じゃがいも, こんにやく,ごま,あぶら	あじ,たら,とりにく,あかみそ, あぶらあげ,ぶたにく,とうふ, ちりめんじゃこ,わかめ,牛乳	ながねぎ,しょうが,キャベツ, もやし,ごぼう,だいこん, しめじ,にんじん	589kcal 24.8g
14	水	ひじきごはん  八王子ラーメン		ちくわのマヨネーズやき いなかじる かおりキャベツ	こめ,さとう,じゃがいも, こんにやく,あぶら, マヨネーズ	とりにく,あぶらあげ,ちくわ, かつおぶし,ぶたにく, とうふ,あかみそ,ひじき, あおのり,牛乳	しいたけ,だいこん,ながねぎ, キャベツ,ねしょうが, にんじん,こまつな	626kcal 24.1g
15	木	八王子ラーメン  五つ星健康体カッスル		うずらたまごのからめに ポテトのつつみやき くだもの	ちゅうかめん,じゃがいも, ぎょうざのかわ,ごま, あぶら,ごまあぶら	ぶたにく,うずらのたまご, ぶたにく,牛乳	たけのこ,にんにく,しょうが, ホールコーン,きくらげ, もやし,たまねぎ, こまつな,りんごかん	620kcal 22.4g
16	金	むぎごはん  五つ星健康体カッスル		さばのごまみそやき こまつなじる くきわかめのいためもの くだもの	こめ,こめつぶむぎ,さとう, でんぶん,ごま,あぶら	さば,あかみそ,とりにく, とうふ,あぶらあげ, くきわかめ,牛乳	しょうが,ながねぎ,たまねぎ, えのきたけ,ごぼう,にんじん, こまつな,しょうなんゴールド	681kcal 25.1g
19	月	三番叟ごはん  車人形御膳		とりのそうとみそやき じょうしきまくあえ ろくろぐるまのすましじる	こめ,あかまい,くろまい, きび,さとう,やきふ, ごまあぶら	とりにく,さいきょうみそ, みそ,あぶらあげ, かつおぶし,あおのり, ひじき,わかめ,こんぶ,牛乳	もやし,だいこん,えのきたけ, ながねぎ,にんじん,こまつな	601kcal 25g
20	火	キムタクごはん  (八王子大根のたくあん)		はるまき きゅうりのびりからあえ レタスのたまごスープ	こめ,はるさめ,でんぶん, しゅうまいのかわ,さとう, ごま,ごまあぶら,あぶら	ぶたにく,とりにく,とうふ, ベーコン,たまご, わかめ,牛乳	だいこん(たくあん),キムチ, ながねぎ,たけのこ,しょうが, にんにく,しいたけ,きゅうり, キャベツ,レタス, にら,にんじん	623kcal 23.5g
21	水	ゆかりご飯  ミルパン		ししゃものいちみやき しんじゃがのもの はっちくんのみそじる	こめ,じゃがいも,さとう, こんにやく,ごま	さつまあげ,とりにく, あぶらあげ,みそ,あかみそ, ししゃも,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ, ごぼう,だいこん,ながねぎ, ゆかり,ねぎ,にんじん, さやいんげん,こまつな	603kcal 23.2g
22	木	ミルクパン  ごはん		ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	パン,じゃがいも, さとう,こむぎこ, あぶら,バター	だいず,ぶたにく,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, にんじん,きよみオレンジ	641kcal 25.1g
23	金	ごはん  ごもくうまにどん		ぶたにくのしょうがやき スタミナあえ あおなととうふの すましじる	こめ,さとう,でんぶん, あぶら,ごまあぶら	ぶたにく,とうふ, わかめ,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,えのきたけ, ながねぎ,にんじん,こまつな	609kcal 22.4g
26	月	ごはん  かとおのたつたあげ カリカリじゃこサラダ かきたまじる		だいずといりこの ごまがらめ はるさめスープ	こめ,でんぶん,さとう, グラニューとう, はるさめ,あぶら, ごまあぶら,ごま	いか,えび,かまぼこ, ぶたにく,うずらのたまご, だいず,ほたて,いりこ,牛乳	はくさい,ながねぎ, たけのこ,しいたけ,にんにく, しょうが,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,こまつな	644kcal 28.5g
27	火	ごはん  むぎごはん		マーボーとうふ ちゅうかふうスープ まめこくとう	こめ,でんぶん,さとう, あぶら,ごまあぶら,ごま	かつお,とりにく,たまご, とうふ,ちりめんじゃこ,牛乳	しょうが,キャベツ, ホールコーン,たまねぎ, にんじん,こまつな	609kcal 30.7g
28	水	ごはん  はちだいこん おろしスパゲティ		マーボーとうふ ちゅうかふうスープ まめこくとう	こめ,こめつぶむぎ,さとう, でんぶん,あぶら, ごまあぶら,くろざとう	とうふ,ぶたにく,あかみそ, とりにく,ほたて, だいず,牛乳	ながねぎ,しょうが,にんにく, たまねぎ,たけのこ,しいたけ, ホールコーン,にんじん,にら	601kcal 24.7g
29	木	ごはん  おろしスパゲティ		やさいとジャコのサラダ ミネストローネ	スパゲティ,さとう, ごまあぶら,あぶら	ツナ,だいず,とりにく, のり,ちりめんじゃこ,牛乳	だいこん,えのきたけ,きゅうり, もやし,ホールコーン,たまねぎ, キャベツ,セロリー, にんじん,ホールのトマト	619kcal 27.6g
30	金	ごはん  ごはん		いかのからみやき しおにくじゃが ごまあえ	こめ,さとう,じゃがいも, いとこんにやく,ごま, ごまあぶら,あぶら	いか,ぶたにく,牛乳	にんにく,ながねぎ,たまねぎ, グリーンピース,もやし, にんじん,こまつな	625kcal 26.7g