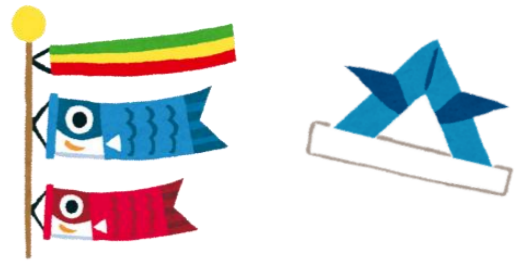




5月 こんだてよていひょう

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 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	金	ごはん 端午の節句		つくねやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの	こめ,パンこ,さとう, でんぷん,あぶら,ごま, ごまあぶら	とうふ,とりにく,たまご, かまぼこ, 調理用牛乳,牛乳	ながねぎ,しょうが,たけのこ, ごぼう,だいこん,えのきたけ, にんじん,さやいんげん, こまつな,きよみオレンジ	614kcal 25.2g
7	木	ミルクパン 		グリーンアスパラと ポテトのグラタン やさいスープ オレンジポンチ	旬の食材 (グリーンアスパラ) パン,じゃがいも, こむぎこ,あぶら,バター	とりにく,ベーコン, 調理用牛乳, チーズ,牛乳	たまねぎ,はくさい, ホールコーン,にんじん, グリーンアスパラ, フルーツミックスかん, みかんジュース	644kcal 22.8g
8	金	ごはん 		いかのこうみやき じゃがいものそぼろに やさいのおかかあえ	こめ,じゃがいも,こんにやく, さとう,でんぷん,あぶら	いか,みそ,ぶたにく, あぶらあげ, かつおぶしこ, ちりめんじゃこ,牛乳	しょうが,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	638kcal 29.1g
11	月	ごはん 		ふりかけ さばのごまみそに やさいとあぶらあげのにびたし わかめとこまつなのすましじる	こめ,さとう,ごま	さば,みそ,あぶらあげ,とうふ, ほたて,ちりめんじゃこ, わかめ,牛乳	しょうが,キャベツ, もやし,えのきたけ, ながねぎ,にんじん, こまつな	662kcal 26.8g
12	火	ビビンバ 		ポップビーンズ ワンドンスープ	こめ,さとう,でんぷん, ワンドンのかわ, ごまあぶら,ごま	ぶたにく,だいす,ほたて, あおのり,牛乳	にんにく,しょうが, きりほしだいこん, もやし,ながねぎ,しいたけ, にんじん,こまつな	626kcal 23.4g
13	水	ぶたどん 100年フード(北海道・豚丼)		かおりキャベツ くたくさんみそじる	こめ,さとう, でんぷん,じゃがいも	ぶたにく,あぶらあげ, みそ,あかみそ,牛乳	しょうが,キャベツ,ごぼう, だいこん,たまねぎ,ながねぎ, にんじん,こまつな	657kcal 23.3g
14	木	はちおうじ 八王子ラーメン 		うずらたまごのからめに ツナポテトぎょうざ くだもの	ちゅうかめん,じゃがいも, ぎょうざのかわ, あぶら,ごま, ごまあぶら,	ぶたにく,うずらのたまご, ツナ,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,デコボン	669kcal 26.1g
15	金	わかめごはん 		あじのからみやき ごまあえ こじる	こめ,さとう,じゃがいも, こんにやく,ごま, ごまあぶら,あぶら	あじ,あぶらあげ,だいす, ぶたにく,とうふ,みそ, わかめ,牛乳	ながねぎ,にんにく,もやし, しめじ,だいこん, こまつな,にんじん	606kcal 27.3g
18	月	ルーローハン 台湾・高雄市友好交流都市献立		タンファータン フルーツヨーグルト	こめ,さとう, でんぷん,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, フルーツミックスかん	639kcal 25.4g
19	火	まめいりドライカレー 		やさいとジャコのサラダ くだもの	こめ,こめつぶむぎ,こむぎこ, さとう,あぶら,バター, ごまあぶら	ぶたにく,だいす, ちりめんじゃこ,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, にんにく,しょうが,きゅうり, もやし,ホールコーン, にんじん,メロン	637kcal 21.6g
20	水	ゆかりごはん 1年生・そらまめさやむぎ		ちくわのマヨネーズやき こまつなじる ゆでそらまめ くだもの	こめ,でんぷん,ごま, マヨネーズ	ちくわ,かつおぶしこ, とりにく,とうふ,あぶらあげ, あおのり,牛乳	たまねぎ,えのきたけ, そらまめ,ゆかりこ, にんじん,こまつな, れいとうみかん	613kcal 24.2g
21	木	みそカツどん 		きのこスープ スタミナきゅうり	こめ,こむぎこ,パンこ, さとう,ごま,ごまあぶら	とりにく,あかみそ, とうふ,牛乳	キャベツ,ながねぎ, しいたけ,しめじ,えのきたけ, きゅうり,にんにくにんじん	681kcal 25.8g
22	金	ごはん 		マーボーとうふ たまごとわかめのスープ まめこくとう	こめ,こめつぶむぎ, さとう,でんぷん,くろざとう, あぶら,ごまあぶら	とうふ,ぶたにく, あかみそ,たまご, とりにく,だいす, わかめ,牛乳	ながねぎ,しょうが, にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	645kcal 27.9g
25	月	ごはん 		かつおのたつたあげ じゃことやさいのにんにくふうみ かきたまじる	こめ,でんぷん,さとう, あぶら,ごまあぶら	かつお,とりにく,たまご, とうふ,ほたて, ちりめんじゃこ,牛乳	しょうが,キャベツ, もやし,にんにく, たまねぎ,にんじん, こまつな	607kcal 31.5g
26	火	はちだいこん おろしスパゲティ	 八王子産 (春大根)	じゃがいもとまめのポタージュ わかめコーンサラダ	スパゲティ,さとう, じゃがいも,あぶら,バター, ごまあぶら	ツナ,しろいんげんまめ, ベーコン,きざみのり, 調理用牛乳, なまクリーム,わかめ	だいこん,えのきたけ, たまねぎ,キャベツ, ホールコーン,もやし, にんじん,りんごジュース	654kcal 21.4g
27	水	ごもくうまにどん 		だいすといりこのごまがらめ はるさめスープ	こめ,こめつぶむぎ,でんぷん, さとう,グラニューとう, はるさめ,あぶら, ごまあぶら,ごま	とうふ,いか,えび,ぶたにく, ほたて,うずらのたまご, だいす,いりこ,牛乳	はくさい,たまねぎ, ながねぎ,たけのこ, しいたけ,にんにく,しょうが, きくらげ,にんじん, さやいんげん,こまつな	653kcal 29.9g
28	木	セサミトースト 	 有機 ズッキーニのビーンズシチュー	カリカリじゃこサラダ	パン,さとう,じゃがいも, こむぎこ,バター,ごま あぶら,ごまあぶら	きんときまめ,ベーコン, とりにく,チーズ, ちりめんじゃこ,牛乳	たまねぎ,にんにく, マッシュルーム,ズッキーニ, ホールコーン,キャベツ, にんじん,ホールのトマト	634kcal 23.1g
29	金	むぎごはん 		ししゃものしちみやき しんじゃがののにも くきわかめのいためもの	こめ,こめつぶむぎ, じゃがいも, さとう,あぶら	さつまあげ, ししゃも,くきわかめ,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ, ごぼう,こねぎ,にんじん, さやいんげん, きよみオレンジ	606kcal 21g

献立内容は変更することがあります。