

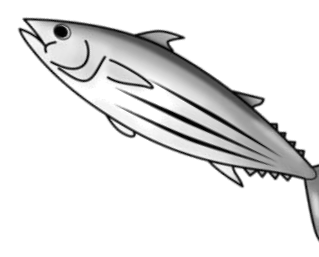
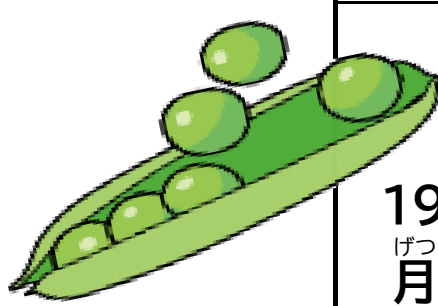
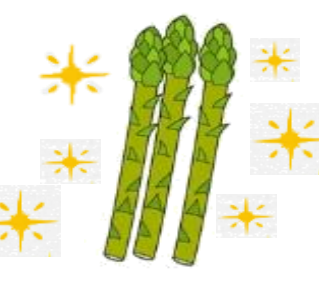
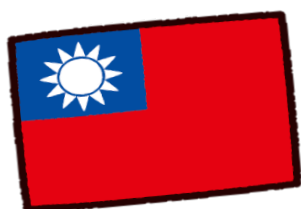
2025年

5月

よていにんだてひょう



給食目標:食べ物の旬を知ろう
八王子市立別所小学校(20回)



日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	のき もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤色の食品	骨や力のもとになる 黄白色の食品	からだの骨子を硬える 緑色の食品	
1 木	カレーピラフ		豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピ-チーズかけ	とりにく とうふ ぶたにく ハム けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンコ マカロニ さとう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ トマト セロリ ★おうとう	651kcal
	元気応援メニュー						25.7g
2 金	赤米ごはん		鯖の照り焼き きんぴら 端午のすまし汁 くだもの	さわら とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あかまい さとう あぶら ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのき ながねぎ こまつな みしょうかん	600kcal
	端午の節句献立						26.7g
7 水	ガーリックライス		ラクトウイユ たまごスープ まめ黒糖	ハム とりにく たまご けずりがし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル でんぱん さとう	にんにく たまねぎ にんじん なす さやいんげん トマト えのき	582kcal
							20.9g
8 木	さんばそうごはん		とりの桑都みそやき 定式幕和え ろくろ車のすましじる	あおのり とりにく みそ ひじき あ ぶらあげ かつおがし わかめ こんぶ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ きび さとう ごまあぶら くるまふ	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	601kcal
	くるまんぎょう ごぜん 車人形御膳						25g
9 金	ルーローハン		タンファータン りんごヨーグルト	ぶたにく ぶたにく とりにく たまご けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい にんじん こまつな ★りんご	666kcal
	海外友好交流都市献立						25.8g
12 月	きなこあげパン		ポトフ グリーンアスパラと卵のソテー	きなこ とりにく けずりがし ウィンナーソーセージ たまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく アスパラガス コーン	642kcal
	旬:アスパラガス						25.2g
13 火	ごはん/てづくりふりかけ		アジのサンガ焼き 野菜と油揚げの煮びたし けんちん汁	じゃこ だいず わかめ あじ たら とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま パンコ でんぱん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ながねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ	598kcal
	千葉県の100年フード						25.6g
14 水	八王子ラーメン		ポテトの包み揚げ くだもの(みかんかん)	ぶたにく けずりがし うずらたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ みかん	607kcal
							22.6g
15 木	ひじきごはん		竹輪のマヨネーズ焼き 田舎汁 香りキャベツ	ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ かつおがし あおのり ぶたにく とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ だいこん ながねぎ こまつな キャベツ しょうが	627kcal
							24.1g
16 金	むぎごはん		鯖のごまみそ焼き こまつな汁 くさわかめのきんぴら くだもの	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ けずりがし くさわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぱん	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう オレンジ	683kcal
							25g
19 月	グリーンピースごはん		赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 呉汁 くだもの	あかうお あぶらあげ じゃこ かつおがし だいず ぶたにく とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	グリーンピース にんにく ばんのうねぎ もやし こまつな にんじん しめじ だいこん ながねぎ みしょうかん	610kcal
	おおぞら学級さんがさやむきをおてつだいしてくれます						29.7g
20 火	キムタクごはん		春巻き きゅうりのぴりから和え レタスの卵スープ	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ハム たまご けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら はるさめ でんぱん しゅうまいのかわ あぶら さとう	だいこんたくあんづけ はくさい ながねぎ にら たけのこ にんじん しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ レタス	614kcal
	はちおうじ大根のたくあん						23.5g
21 水	五目うま煮丼		手作りさかなビーンズ 春雨スープ	いか ★えび かまぼこ ぶたにく うずらたまご いりこ だいず けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん ごま さとう はるさめ	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ こまつな	625kcal
							27.2g
22 木	ソフトフランスパン		ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン きよみ	642kcal
							25.3g
23 金	ごはん		豚肉の生姜焼き スタミナ和え 青菜と豆腐のすまし汁	ぶたにく ぶたにく とうふ わかめ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのき ながねぎ	617kcal
							22.3g
26 月	ゆかりごはん		ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 はっちくんのみそ汁	ししゃも さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	ゆかり しょうが にんにく ばんのうねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	603kcal
							23g
27 火	ごはん		かつおのたつたあげ カリカリじゃこサラダ かきたま汁(こまつな)	かつお じゃこ とりにく たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな	609kcal
							30.6g
28 水	むぎごはん		マーボー豆腐 ゆでそらまめ 中華風スープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく そらまめさやつき たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	601kcal
	1年生がそらまめのさやむきをおてつだいしてくれます。						24.6g
29 木	ごはん		いかの辛味焼き 塩肉じゃが ごま和え	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく あぶら	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし	625kcal
							26.7g
30 金	はち大根おろしスパゲティ		野菜とジャコのサラダクリームスープ乳 酸菌飲料	ツナ きざみのり じゃこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ジョア	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいこん えのき だいこん きゅうり もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ	653kcal
	八王子産だいこん						27.7g

脚立は物持の八割は利権の多寡に依るものなり。其は半信のノレノト一長物でなしといふ。