

2026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(18回)

日・曜	献立名		主な材料名			栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g	
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品		からだの調子を整える 緑の食品
1 金	ごはん 端午の節句献立	牛乳	つくね焼き きんぴら 端午のすまし汁 果物(みしろうかん)	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ パンコ あぶら さとう でんぱん ごま ごまあぶら	ながねぎ しょうが たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのき こまつな みしろうかん	613kcal 24.9g
7 木	ごはん	牛乳	いかの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 野菜のおかか和え	いか みそ ぶたにく あぶらあげ じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぱん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな	638kcal 29.1g
8 金	みるくパン 旬:アスパラガス	牛乳	グリーンアスパラとポテのグラタン 野菜スープ 果物(きよみ)	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ アスパラガス はくさい にんじん コーン きよみオレンジ	622kcal 23g
11 月	ごはん	牛乳	手作りふりかけ さばのごまみそ煮 ごま和え けんちん汁	じゃこ だいず わかめ さば みそ とうふ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう しいたけ だいこん ながねぎ	671kcal 25.1g
12 火	切り干しビビンバ	牛乳	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく だいず あおのり けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん あぶら ワンタン	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいたけ	629kcal 23.1g
13 水	豚丼 100年フード:北海道	牛乳	香りキャベツ 貝だくさんみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	680kcal 25.9g
14 木	八王子ラーメン	牛乳	ポテの包み揚げ 果物(きよみ)	ぶたにく うずらたまご けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	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 きよみオレンジ	595kcal 21.7g
15 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごわかめのスープ 桃と豆腐のクラフティー	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ けずりぶし なまクリーム おから ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら こむぎこ	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ★おうとうかん	693kcal 26.8g
18 月	ルーローハン 八王子友好姉妹都市献立	牛乳	タンファータン フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし 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 ★フルーツミックス	637kcal 25.2g
19 火	グリーンピースごはん 旬:グリーンピース	牛乳	たこやきふうがんも 野菜と油揚げの煮びたし こまつな汁 果物(セミノール)	がんもどき かつおぶし あおのり あぶらあげ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	グリーンピース キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな セミノール	602kcal 24.4g
20 水	豆入りドライカレー	牛乳	野菜とジャコのサラダ くだもの(りんごかん)	ぶたにく だいず じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きゅうり もやし コーン ★りんご	657kcal 22.4g
21 木	キムタクごはん	牛乳	春巻き きゅうりのびりから和え 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 けずりぶし 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 たかあん 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 23.5g
22 金	八王子産大根のおろしスパゲティ 八王子産大根を食べる日	牛乳	じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ	ツナ きざみのり ハム わかめ しろいんげんまめ 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 じゃがいも パター ごまあぶら	だいこん えのき だいこん たまねぎ キャベツ コーン もやし にんじん	663kcal 27.1g
25 月	ゆかりごはん	牛乳	竹輪のマヨネーズ焼き 昆汁 豆黒糖	ちくわ かつおぶし あおのり だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ゆかり にんじん しめじ だいこん ながねぎ	662kcal 27.3g
26 火	セサミトースト	牛乳	有機ズッキーニのビーンズシチュー かりかりじゃこサラダ	きんときまめ ハム とりにく チーズ じゃこ ぎゅうにゅう	パン パター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ズッキーニ トマト コーン キャベツ	636kcal 23.1g
27 水	五目うま煮丼	牛乳	手作りさかなビーンズ 春雨スープ	とうふ いか ★えび ぶたにく うずらたまご しいたけ だいず けずりぶし 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 きくらげ こまつな	631kcal 27.9g
28 木	ごはん 旬:かつお	牛乳	かつおの竜田揚げ じゃこと野菜のんにく風味 かきたま汁	かつお じゃこ とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	612kcal 32.4g
29 金	姜ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 莖わかめのきんぴら 新じゃがの煮物 果物(きよみ)	ししゃも さつまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら	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 きよみオレンジ	606kcal 21g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。★マークは本校のアレルギー食材となります。