



5月

献立予定表

八王子市立第十小学校 令和8年4月27日



日・曜日	主食	飲み物	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	エネルギーkcal たんぱく質g
1金	ごはん 端午の節句	牛乳	ぶりの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物	ぶり とりにく とうふ かまぼこ だしこんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しろいりごま ごまあぶら	ねしょうが たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな みしょうかん	625kcal 27.6g
7木	グリーンピースごはん	牛乳	たこやきふうがんも キャベツとちくわの煮びたし 真汁	がんもどき かつおぶしこ あおのり ちくわ 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 こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	グリーンピース キャベツ もやし にんじん しめじ ながねぎ	595kcal 24.2g
8金	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 ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろいりごま でんぱん あぶら ワンタンのかわ	にんにく ねしょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ ほししいたけ	621kcal 22.7g
11月	豚丼	牛乳	かお 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 あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	ねしょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	655kcal 23g
12火	八王子ラーメン	牛乳	うずら卵のからめ煮 ポテの包み揚げ 果物	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらのたまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら しろいりごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうぎのかわ あげあぶら	たけのこかん にんにく ねしょうが ホールコーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ みしょうかん	669kcal 24g
13水	ごはん	牛乳	ふりかけ さばのごまみそ煮 もやしのおかか和え すまし汁	ちりめんじゃこ カットわかめ さば みそ かつおぶしこ ゆば だしこんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ アーモンドクラッシュ しろいりごま さとう しろすりごま	ねしょうが もやし きゅうり にんじん ほうれんそう ながねぎ えのきたけ	658kcal 26.1g
14木	ミルクパン	牛乳	グリーンアスパラとポテのグラタン ジュリエンスープ オレンジポンチ	とりにく ナチュラルチーズ ベーコン 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 バター	たまねぎ グリーンアスパラ にんじん キャベツ パセリ フルーツミックスかん みかんジュース	623kcal 22.4g
15金	麦ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 きわかめの炒め物 果物	ししゃも さつまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら	ねしょうが 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	625kcal 24.3g
18月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ 豆ナッツ黒糖	とうふ ぶたにく あかみそ たまご とりにく わかめ けずりぶし いりだいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ほそぎりアーモンド くろぎとう	ながねぎ にんじん なら ねしょうが にんにく たまねぎ	679kcal 27.4g
19火	味噌カツ丼	牛乳	きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく たまご あかみそ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あげあぶら さとう しろいりごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	694kcal 38.6g
20水	ゆかりごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜汁 ゆでそらめ 果物	ちくわ かつおぶしこ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま マヨネーズ でんぱん	ゆかりこ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらめさやつき みかん	607kcal 23.5g
21木	セサミトースト	牛乳	きんときまめ 金時豆のトマトシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ とりにく ナチュラルチーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しよくパン バター さとう しろいりごま 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 ホールマト キャベツ ホールコーン	618kcal 22g
22金	五目うま煮丼	牛乳	手作りさかなナッツ 春雨スープ	とうふ いか むきえび ぶたにく うずらのたまご いりこ 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 アーモンド しろいりごま さとう グラニューとう はるさめ	にんじん はくさい ながねぎ たけのこかん さやいんげん ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ きくらげ こまつな ホールコーン	647kcal 26.4g
25月	ルーローハン 海外友好交流都市献立	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	ねしょうが たまねぎ たけのこかん ほししいたけ チンゲンサイ にんじん こまつな フルーツミックスかん	659kcal 25.4g
26火	ビーンズドライカレー	牛乳	野菜とジャコのサラダ 果物	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター 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 ねしょうが もやし きゅうり ホールコーン プリンスメロン	640kcal 22.4g
27水	ごはん	牛乳	いかの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 青菜のごま和え	いか みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも いとこんにゃく あぶら さとう でんぱん しろいりごま	ねしょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	610kcal 25.7g
28木	はち大根おろしスパゲティ	牛乳	じゃがいもと豆のポターージュ わかめコーンサラダ	ツナ きざみのり しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら	だいこん えのきたけ だいこんば 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	650kcal 21.1g
29金	ごはん 北海道	牛乳	かつおの竜田揚げ じゃこと野菜のにんにく風味 かきたま汁	かつお ちりめんじゃこ 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	ねしょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	606kcal 32g

☆5月の注目の献立

- ・7日:「グリーンピースごはん」2年生がさやむきを行ったグリーンピースを給食で食べます。
- ・20日:「ゆで空豆」1年生がさやむきを行った空豆を給食で食べます。



☆旬の食材

- ・グリーンピース、アスパラガス、カツオ
- ☆八王子産の野菜
・小松菜、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり

