



献立予定表

八王子市立第十小学校 令和8年5月28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月	やきとり丼 おはし名人①つまむ	牛乳	すまし汁 五目煮豆	とりにく カットわかめ とうふ だしこんぶ けずりがし だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん しろいりごま こんにやく あぶら	ねしょうが ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ	621kcal 25.6g
2火	ごはん おはし名人②きりさく	牛乳	さごちのみそマヨ焼き くずきり汁 ピリカラキャベツ 果物	さごち みそ とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう しろいりごま くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ みしょうかん	612kcal 24.8g
3水	あなかかけやきそば おはし名人③はさむ	牛乳	わかめスープ のり塩ポテト 果物	ぶたにく うずらのたまご カットわかめ とりにく とうふ けずりがし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぷん しろいりごま くしがたポテト あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし なら ほししいたけ えのきたけ たけのこかん ながねぎ ホールコーン みかん	601kcal 23.4g
4木	ごはん おはし名人④ほねをとる	牛乳	さばの塩焼き こまつな 小松菜のみそ汁 ちくげんに 筑前煮	さば あぶらあげ みそ あかみそ けずりがし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこかん ほししいたけ	656kcal 24.7g
5金	まごごはん おはし名人⑤あつめる	牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく あかみそ とりにく たまご とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん しろいりごま	キャベツ にんじん たけのこかん ほししいたけ にんにく ねしょうが たまねぎ こまつな きゅうり	618kcal 22.7g
8月	かみかみごはん 歯と口の健康習慣	牛乳	白身魚の七味焼き 貝だくさんみそ汁 くさわかめの生姜炒め 果物	カットわかめ ちりめんじゃこ メルルーサ ぶたにく あぶらあげ みそ あかみそ けずりがし くさわかめ ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねしょうが みかん	600kcal 29.3g
9火	八王子産ズッキーニの カレーライス	牛乳	じゃこサラダ りんごヨーグルト	とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが ズッキーニ りんご キャベツ りんご(かんづめ)	670kcal 20.8g
10水	ごはん	牛乳	肉豆腐 けんちん汁 じゃこ野菜のにんにく風味	とうふ ぶたにく あぶらあげ けずりがし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ねしょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	619kcal 24.5g
11木	メキシカンライス	牛乳	フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ メープルサラダ	ぶたにく ホキ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ パター でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう メープルシロップ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン ねしょうが にんにく パセリ キャベツ	675kcal 25.3g
12金	バターライス	牛乳	ポイルウインナー ヒュッツボット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウインナー ベーコン とりにく けずりがし たまご ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース セロリー りんご(かんづめ) レーズン	671kcal 19.6g
15月	うめごはん	牛乳	いかの松かさ焼き 呉汁 変わりきんぴら	いか だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかみそ けずりがし とりにく ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま あぶら こんにやく カットスパゲティ いとこんにやく さとう	うめほし ゆかりこ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ピーマン	613kcal 28.8g
16火	ミルクパン	牛乳	手作りりんごジャム 野菜と豆のポトフ ナッツサラダ	しろいんげんまめ ウインナー けずりがし ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら スライスアーモンド	りんご レモン にんじん たまねぎ キャベツ ねしょうが にんにく ホールコーン きゅうり	611kcal 20.2g
17水	たまご 卵とレタスのチャーハン	牛乳	ワンタンスープ カムジャタン 果物	たまご とりにく ツナ ぶたにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも しろいりごま	ながねぎ レタス ねしょうが にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ にんにく なら プラム	602kcal 21.5g
18木	ひじきと豆のピラフ	牛乳	鮭の香草パン粉焼き 八王子産たまねぎのスープ 野菜サラダ	ぶたにく だいず ほしひじき さけ とりにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター さとう オリーブあぶら パンこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ ホールコーン	606kcal 28.2g
19金	チュニジア風マトソース ライス	牛乳	ブリック 豆サラダ	ベーコン とりにく ツナ うずらのたまご プロセスチーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ	なす ズッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールのトマト きゅうり トマト	704kcal 25g
20土	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華風たまごスープ ごまめナッツ 果物	とうふ ぶたにく あかみそ みそ たまご けずりがし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ほそぎりアーモンド しろいりごま グラニューとう	ながねぎ にんじん なら ねしょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ホールコーン みかん	663kcal 27g
23火	ごはん ゆず料理	牛乳	とりのゆずがらめ にらたまみそ汁 野菜のいりどりし和え	とりにく たまご とうふ みそ あかみそ けずりがし かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ なら えのきたけ こまつな もやし にんじん	640kcal 24.8g
24水	サルササンド	牛乳	八王子産キャベツのクリーム煮 ツナと大根のサラダ	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	コッパパン さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ ホールのトマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	649kcal 18.8g
25木	ガーリックライス	牛乳	ますのレモン風味 ピッツィパナ 豆のスープ	ます切り身 ウインナー とりにく ベーコン ひよこまめ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも パター	にんにく パセリ レモン たまねぎ ホールコーン にんじん グリーンピース セロリー ホールのトマト	641kcal 27g
26金	ごはん	牛乳	ふりかけ 焼きししゃも 下中たまねぎの肉じゃが ごま和え	ちりめんじゃこ カットわかめ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ アーモンドクラッシュ しろいりごま あぶら じゃがいも いとこんにやく さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン	650kcal 24.6g
29月	スパゲティミートソース	牛乳	コーンと卵のスープ オレンジポンチ	ぶたにく ナチュラルチーズ たまご けずりがし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ホールのトマト ホールコーン クリームコーン おうとうかん みかんジュース	655kcal 24.8g
30火	とりにくしょうがごはん	牛乳	あじの香味焼き みそ汁 煮びたし 果物	とりにく あぶらあげ まあじ カットわかめ あかみそ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん まいたけ ねしょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ きよみオレンジ	606kcal 27.3g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

☆今月の給食から

8日「歯と口の健康習慣」

歯と口の健康のために、たくさん噛んで食べましょう！

1～5日「おはし名人」

おはしの持ち方を確認しながら給食を食べます。

9日「八王子産ズッキーニのカレーライス」

ズッキーニなど、八王子産の野菜をたくさん使ったカレーライスです。

23日「100年フード」

地域の食文化を未来に向けて100年続くことを目指した文化庁の取り組みです。

6月は、高知県の「ゆず料理」です。

☆八王子産の野菜

こまつな、ながねぎ、きゃべつ、だいこん、
たまねぎ、きゅうり、ズッキーニ



☆旬の食材

あじ、うめ

