



5月 こんだて よてい ひょう



令和7年5月
八王子市立第三小学校

給食回数18回

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	カレーピラフ 	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	八王子市長の元気応援メニュー	とりにく、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム、けずり、ヨーグルト	こめ、あぶら、パンこ、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、おうとうかん、りんごジュース	635 20.0
2	金	赤米ごはん 	さわらの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物	端午の節句献立	さごち、とりにく、とうふ、かまぼこ、こんぶ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	たけのこ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、デコボン	604 27.0
7	水	あんかけ焼きそば 	大学芋 レタスと卵のスープ		ぶたにく、たまご、とうふ、けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、レタス、えのきたけ	654 22.0
8	木	キムタクごはん(はち大根のたくあん) 	ホイコーロー わかめスープ 豆黒糖	八王子産大根の漬物	ぶたにく、なまあげ、みそ、わかめ、とうふ、けずり、こんぶ、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、あぶら、さとう、でんぶん	たくあん、キムチづけ、ながねぎ、キャベツ、にんじん、きくらげ、コーン、たまねぎ、えのき	649 26.9
9	金	The八王子グリーンカレー!! 	カリカリじゃこサラダ 果物	八王子給食 推しカレー大賞	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、じゃこ、わかめ	こめ、さつまいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、ごまあぶら、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、コーン、ぎゅうり、キャベツ、れいとうみかん	692 21.1
13	火	パン 	チキンピーンズ アスパラと卵のソテー	旬 アスパラ	だいず、とりにく、たまご、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、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、アスパラガス、キャベツ、コーン	611 25.1
14	水	ごはん 	いかの香味焼き 豚汁 ごもくにまめ くだもの		いか、みそ、ぶたにく、けずり、こんぶ、だいず、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	しょうが、にんにく、ながねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、きよみオレンジ	622 29.5
15	木	ルーローハン 	タンファータン パインヨーグルト	台湾・高雄市 海外友好交流都市献立	ぶたにく、とりにく、たまご、けずり、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、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、パイン	662 25.7
16	金	グリーンピースごはん 	さばのおろしソースがけ なめこ入りみそ汁 まわかめのきんぴら	旬 グリンピース	さば、わかめ、なまあげ、みそ、にぼし、くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、ごまあぶら	グリーンピース、だいこん、なめこ、もやし、だいこん、ながねぎ、ごぼう、にんじん	645 24.5
19	月	ごまじゃこごはん 	ささかまのマヨネーズ焼き かきたま汁 五色和え		じゃこ、ささかまぼこ、かつおぶし、あおのり、とりにく、たまご、とうふ、けずり、こんぶ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、マヨネーズ、でんぶん	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな	609 25.8
20	火	三番雙ごはん 	鶏の桑都みそ焼き 定式幕かえ ろくろ車のすまし汁	八王子車人形御膳	あおのり、とりにく、さいきょうみそ、ひじき、あぶらあげ、かつおぶし、わかめ、こんぶ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう、ごまあぶら、やきふ(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	602 25.0
21	水	はち大根おろしスパゲティ 	白いんげん豆のスープ 果物	春大根	ツナ、きざみのり、とりにく、しろいんげんまめ、こんぶ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、さとう、じゃがいも、あぶら	だいこん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、パセリ、れいとうみかん	611 24.9
22	木	ごはん 	マーボー豆腐 野菜とわかめのスープ ごまめナッツ		とうふ、ぶたにく、みそ、わかめ、けずり、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、アーモンド、ごま	にんじん、ながねぎ、にら、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、ちんげんさい、コーン	634 26.5
23	金	味噌チキンカツ丼 	スタミナきゅうり 青菜と豆腐のすまし汁		とりにく、みそ、とうふ、わかめ、こんぶ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	きゅうり、にんにく、こまつな、えのき、にんじん、たまねぎ、ながねぎ	660 23.9
26	月	運動会の振替休日						
27	火	こぎつねごはん 	アジのサンガ焼き 根菜みそ汁 ごま和え		あぶらあげ、とりにく、あじ、たら、みそ、なまあげ、けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、パンこ、でんぶん、あぶら、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、もやし	644 27.0
28	水	パン 	ホキとポテのクリームグラタン レモンドレッシングサラダ 果物		ほき、ぎゅうにゅう、ナチュラルチーズ	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、オリーブゆ	たまねぎ、にんにく、グリーンピース、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン、いちご	608 25.9
29	木	ゆかりごはん 	ししゃもの一味焼き 肉じゃが ゆで空豆	旬 とうもろこし	ししゃも、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう	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、そらめさやつき	606 23.8
30	金	ごはん 	かつおの竜田揚げ じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ 果物	旬 かつお	かつお、あぶらあげ、みそ、けずり、じゃこ、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、もやし、ながねぎ、キャベツ、れいとうみかん	630 30.5



*献立は材料の入荷状況により変更することがあります。
*今月の果物はいちご、かんきつ類を予定しています。