

八王子市立第五小学校



ひ	ようび	こんだてめい						えいようか 栄養価	
		主食	のみもの	主菜 副菜など				エネルギーkcal たんぱくしつg	
1	げつ	しゅん： みかん		はくさいスープ ポッフビーンズ くだもの（みかん）	とりにく、だいず、あおのり、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、さとう、 でんぷん	ごぼう、にんじん、グリーンピース、 にんにく、はくさい、たまねぎ、 ほししいたけ、えのきたけ、 ホールコーン、みかん	600kcal	21.4g
		とりごぼう ピラフ							
2	か	ゆうき かぼちゃ		フレンチサラダ くだもの（おうとうかん）	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、 さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、 きゅうり、おうとうかん	659kcal	16.6g
		ゆうきかぼちゃ カレーライス							
3	すい	いつつほしこんだて		ぶたにくのしょうがやき もやしとくきわかめのびりからういため にらたまみそしる くだもの（みかん）	ぶたにく、たまご、とうふ、みそ、 くきわかめ、みそ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、 ごま	たまねぎ、しょうが、もやし、にら、 えのきたけ、みかん	631kcal	26.3g
		ごはん							
4	もく	はちおうじラーメン		のりしおポテト こくとうアーモンド	ぶたにく、うずらのたまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごま、じゃがいも、 ごまあぶら、くろさとう、あぶら、 アーモンド	たけのこ、きくらげ、もやし、こまつな、 たまねぎ、にんにく、しょうが	604kcal	22.7g
		はちおうじ ラーメン							
5	きん	はちおうじブロッコリー		たまごやき はちおうじさんブロッコリーの こんぶあえ ごじる	たまご、とりにく、きざみこんぶ、 だいず、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、 こんにやく、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 ブロッコリー、キャベツ、だいこん、 ながねぎ	620kcal	26.6g
		ごはん							
8	げつ	ごはん		さばのしちみやき やさいのいろいろとりあえ みそしる	さば、かつおぶしこ、カットわかめ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、じゃがいも、 あぶら	ながねぎ、こまつな、にんじん、もやし、 しめじ、たまねぎ、だいこん、にんにく	649kcal	24.4g
		ごはん							
9	か	こくさんこむぎパン		ポテトのミートやき ABCスープ りんごかんのヨーグルトあえ	ぶたにく、チーズ、とりにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、さとう、マカロニ、 あぶら	たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、 りんごかん	602kcal	23g
		こくさん こむぎパン							
10	すい	ごはん		マーボーとうふ はるさめスープ ごまめナッツ	ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、 いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、ごまあぶら、 さとう、はるさめ、アーモンド、 ごま	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、はくさい、たまねぎ、 こまつな	649kcal	27.5g
		ごはん							
11	もく	はちおうじしょうが		ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんしょうがの とりだんごじる わかめとツナのあえもの	やきちくわ、なまクリーム、 かつおぶしこ、あおのり、とりにく、 カットわかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 ごまあぶら、さとう、でんぷん	にんじん、はくさい、ほししいたけ、 きくらげ、えのきたけ、たまねぎ、 ながねぎ、しょうが、キャベツ、 ホールコーン、もやし	618kcal	24.3g
		ごはん							
12	きん	ひじき ごはん		イカのかおりあげ ごまずあえ とんじる	ひじき、とりにく、あぶらあげ、イカ、 ぶたにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、しいたけ、 しょうが、にんにく、こまつな、もやし、 だいこん、たまねぎ	642kcal	29.1g
		ごはん							
15	げつ	やさい 350		ぶたにくのキムチいため ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく、ツナ、カットわかめ、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぷん、 ごまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ	はくさいキムチ、にら、もやし、 ほししいたけ、たまねぎ、 ホールコーン、にんにく	652kcal	22.5g
		ごはん							
16	か	はちおうじナポリタン		はちおうじナポリタン しろみさかなのこうそうパンこやき しろいんげんまめのスープ	ベーコン、みそ、メルルーサ、 とりにく、しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう	パン、スパゲティ、 オリーブあぶら、 さとう、パンこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、 にんにく、トマト	607kcal	27.7g
		コッペ パン							
17	すい	しゅん： れんこん		れんこんとひじきのハンバーグ はくさいとコーンのサラダ じゃがいものみそしる	とうふ、ぶたにく、ひじき、たまご、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、さとう、 でんぷん、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、はくさい、 ホールコーン、にんじん、 えのきたけ	645kcal	24.6g
		ごはん							
18	もく	だいず ピラフ		タンドリーフィッシュ ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく、だいず、ホキ、ヨーグルト、 ベーコン、なまクリーム、チーズ、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 グリーンピース、パセリ、しょうが、 にんにく	663kcal	26.1g
		ごはん							
19	きん	しゅん： こまつな		イカのこうみやき じゃがいものそばろに こまつなとコーンいため	イカ、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、 でんぷん、あぶら、さとう	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、こまつな、 ホールコーン、もやし、にんにく、 しょうが	611kcal	27.4g
		ごはん							
22	げつ	冬至 はちおうじゆず		さわらのゆうあんやき かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	さごち、とりにく、あぶらあげ、 たまご、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、さといも、こむぎこ、 しらたまこ	ゆず、ながねぎ、だいこん、にんじん、 かぼちゃ、もやし	622kcal	28.5g
		ごはん							
23	か	100ねんフードぎふけん		ししゃものからあげ おおとしのごっつお はくさいとえのきのみそしる くだもの（みかん）	ししゃも、あぶらあげ、 きざみこんぶ、とうふ、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	でんぷん、さといも、こんにやく、 あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、はくさい、 えのきたけ、たまねぎ、にんにく、 しょうが、みかん	629g	22.3g
		ごはん							
24	すい	クリスマスこんだて		ミネストローネ そうとカップケーキ	とりにく、ベーコン、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、バター、あぶら、 さとう、ベーキングパウダー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、キャベツ、トマト、セロリー	637kcal	16.1g
		ごろっとチキンの ドライカレー							

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

