



# 2026年5月 献立予定表



日曜	献立名(下線は地産地消の目印です)			主な材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1金	彩りごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ 筍のさんぴら 端午のすまし汁 端午の節句 果物(セミノール)	鶏肉,さつま揚げ, 型抜きかまぼこ, 豆腐	カットわかめ, 牛乳	米,きび, でんぷん, さとう	油,ごま油	ゆかり粉, にんじん, こまつな	根しようが,にんにく, たけのこ,赤こんにゃく, 枝豆,えのきたけ, ながねぎ,セミノール	800kcal 32.3g
7木	台湾風おこわ	牛乳	タンファータン(蛋花湯) リヤンバンドンフェン(涼拌冬粉) 台湾・高雄のピナツプルコンポート 台湾パイナップル	豚肉,卵,鶏肉, ロースハム	干しえび,牛乳	米,もち米,さとう, でんぷん,はるさめ	油,ごま油,ごま	にんじん, こまつな	干しいたけ,ながねぎ, 根しようが,たまねぎ, きゅうり,もやし, にんにく,パイナップル	747kcal 27.2g
8金	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 野菜のじゃこ和え けんちん汁 果物(きよみ)	さば,みそ, かつおぶし粉, 豆腐,油揚げ	ちりめんじゃこ, 牛乳	米,さとう, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	根しようが,にんにく, ながねぎ,もやし, えのきたけ,ごぼう, だいこん,こんにゃく, 清見オレンジ	828kcal 31.4g
11月	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 野菜の塩昆布和え 沢庵椀 果物(セミノール)	ホキ,豚肉	塩昆布, 牛乳	米,でんぷん, さとう	油,ごま,ごま油	にんじん, こまつな	根しようが,キャベツ, きゅうり,ごぼう, だいこん,干しいたけ, しらたき,セミノール	762kcal 30.7g
12火	親子丼	牛乳	チンゲン菜のからし和え じゃがいものみそ汁	卵,鶏肉,かまぼこ, 豆腐,油揚げ, 赤みそ,みそ	牛乳	米,さとう,でんぷん, じゃがいも		糸みつば, チンゲンツアイ, にんじん	たまねぎ, 干しいたけ,もやし	798kcal 33.6g
13水	ソフトフランスパン	牛乳	ポークビーンズ フロッコリーサラダ フルーツヨーグルト グリーンピース	大豆,豚肉	ヨーグルト,牛乳	ミルクパン, じゃがいも,さとう, 薄力粉	油,バター, オリーブ油	にんじん, フロッコリー	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, きゅうり, フルーツミックス缶	847kcal 33.7g
14木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース 野菜のおかか和え かぶのみそ汁	豆腐,豚肉,卵, 油揚げ,赤みそ, みそ かつおぶし粉,	牛乳,カットわかめ	米,パン粉, さとう,でんぷん	油,ごま	こまつな, にんじん	たまねぎ,えのきたけ, にんにく,根しようが, もやし,かぶ, キャベツ,ながねぎ	775kcal 32.4g
15金	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ	豆腐,豚肉,大豆, 鶏肉,卵	青のり, カットわかめ	米,さとう,でんぷん	油,ごま油,ごま	にんじん, チンゲンツアイ, トマト	にんにく,根しようが, ながねぎ,たけのこ, 干しいたけ,たまねぎ	782kcal 31.2g
18月	ウイナーピラフ	牛乳	ほうれん草キッシュ ミネストローネ 果物(きよみ)	ウイナー,卵, ベーコン	生クリーム,牛乳	米,押麦, アルファベット マカロニ	オリーブ油,油	にんじん, ほうれん草, ホールトマト	たまねぎ,ホールコーン, にんにく,キャベツ,パセリ, セロリー,清見オレンジ	754kcal 24.7g
19火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 昆汁 果物(河内晩柑)	甘塩鮭,鶏肉, ちくわ,大豆, 豆腐,みそ	牛乳	米,じゃがいも, さとう	油	にんじん, こまつな	ごぼう,こんにゃく, たけのこ,だいこん, ながねぎ,河内晩柑	772kcal 37.5g
20水	はちっこつけ麺	牛乳	うずら卵 くし形ポテ 野菜の南蛮漬け 八王子ラーメン	豚肉,なると, うずらの卵	牛乳	むし中華めん, さとう, くし型ポテ	ごま油,油	こまつな, にんじん	たけのこ,根しようが, もやし,ホールコーン, たまねぎ,きゅうり, だいこん	757kcal 28.1g
21木	エッグドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ ポテのチーズ焼き はち大根①	豚肉,うずらの卵	チーズ,牛乳	米,薄力粉, さとう,じゃがいも	油,バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, にんにく,根しようが, だいこん,きゅうり	833kcal 27.9g
22金	わかめごはん	牛乳	豆あじの唐揚げ アスパラとツナのサラダ じゃが芋のそぼろ煮 【旬】アスパラ	豆あじ,ツナ,鶏肉	わかめ,牛乳	米,でんぷん,さとう, じゃがいも	油,ごま油	グリーンアスパラ, にんじん	ホールコーン,だいこん, たまねぎ, 糸こんにゃく,枝豆	789kcal 29.6g
25月	豚丼	牛乳	キャベツのしょうが風味 具だくさんみそ汁 果物(きよみ)	豚肉,かつおぶし粉, 油揚げ,みそ,赤みそ	牛乳	米,さとう,でんぷん, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	根しようが,キャベツ, だいこん,たまねぎ, えのきたけ,清見オレンジ	777kcal 31.8g
26火	チリミートサンド	牛乳	フレンチきゅうり 八王子産そら豆のシチュー そら豆	ウイナー,豚肉, 鶏肉,ベーコン	牛乳,生クリーム	コッパパン,薄力粉, さとう,じゃがいも	油,バター	にんじん, ピーマン	たまねぎ,にんにく, セロリー,きゅうり, キャベツ,しめじ, そらめめ	837kcal 33.4g
27水	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ ごま和え かきたま汁 果物(きよみ) 【旬】初鰹	かつお,油揚げ, 卵,豆腐	牛乳	米,でんぷん,さとう	ごま油,ごま	こまつな, にんじん, ほうれん草	にんにく,根しようが, もやし,たまねぎ, 清見オレンジ	751kcal 38.1g
28木	はち大根おろし スパゲティ	牛乳	オニオンドレッシングサラダ オレンジポンチ はち大根②	ツナ	きざみのり,牛乳	スパゲティ,さとう	オリーブ油,油	だいこん葉, にんじん	だいこん,えのきたけ, キャベツ,ズッキーニ, ホールコーン,たまねぎ, フルーツミックス缶, みかんジュース	757kcal 29.2g
29金	菜飯	牛乳	ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 豚汁	鶏肉,豆腐,卵, 油揚げ,ちくわ, 豚肉,みそ	ひじき,牛乳	米,さとう, じゃがいも	油	青菜,にんじん	干しいたけ,たまねぎ, 枝豆,ごぼう,だいこん, ながねぎ,こんにゃく	784kcal 32.2g

■5月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜、そら豆、にらです。  
 ■5月の生で提供予定の果物は、清見、セミノール、河内晩柑です。  
 ※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。  
 ※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。  
 八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン榎原 →→→

