



5月 こんだてよていひょう



《こんげつ きゅうしょくもくひょう今月の給食目標》「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。

八王子市立第七小学校

		こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 (Kcal/g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくになるもの(赤)	ねつやちからになるもの(黄)	からだのちょうしをととのえるもの(緑)	
1	木	あかまいはん 端午の節句献立 赤米ごはん		さわら て や たんご 鰯の照り焼き 端午のすまし汁 たけのこのきんぴら くだもの たけのこのきんぴら 果物	さわら とりにく さわら とりにく とうふ かまぼこ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ あかまい こめ あかまい さとう あぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな にんじん こまつな いんげん たけのこ いんげん たけのこ ねぎ ごぼう えのき ごぼう えのき だいこん	601 26.9
2	金	さんばそう 八王子車人形御膳 三番叟ごはん		とり そうと や 鶏の桑都みそ焼き じょうしきまくあ 定式幕和え ろくろ車 ろくろ車のすまし汁	とりにく ひじき とりにく ひじき みそ あぶらあげ みそ あぶらあげ わかめ わかめ あおのり あおのり かつおこ 牛乳	こめ あかまい こめ あかまい きび さとう きび さとう あぶら あぶら ごまあぶら やきふ	にんじん もやし にんじん もやし だいこん えのき だいこん えのき ねぎ こまつな こまつな くわのは	601 25.0
7	水	ごはん		まーぼー マーボー豆腐 たまご たまごスープ いいこのごまがらめ いいこのごまがらめ	ぶたにく ぶたにく とうふ とうふ たまご いいこ たまご いいこ かつおこ わかめ わかめ みそ 牛乳	こめ あぶら こめ あぶら さとう さとう でんぶん でんぶん ごまあぶら ごま グラニュー糖	にんじん にら にんじん にら ねぎ たまねぎ こまつな	674 29.7
8	木	あ きなこ揚げパン		ウイナー ウイナーと野菜のスー に フ煮 わかめとツナ わかめとツナのサラダ 果物	とりにく とりにく ウイナー ウイナー ツナ きなこ きなこ かつおこ わかめ 牛乳	パン パン じゃがいも じゃがいも あぶら あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし パセリ みかん	620 22.6
9	金	はん ごはん		しろみざかな 白身魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいも じゃがいものどぼろ煮 キャベツ キャベツのしょうが風味	とりにく とりにく ほき ほき かつおこ みそ 牛乳	こめ こめ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ でんぶん こんにゃく	にんじん にんじん さやえんどう キャベツ たまねぎ	611 24.9
12	月	100年フード(千葉県) にんじんごはん		アジ アジのサンガ焼き ご汁 ご汁 きゅうりと大根 きゅうりと大根の南蛮漬	ぶたにく ぶたにく あじ あじ たら とりにく とりにく だいず あぶらあげ あぶらあげ みそ かつおこ とうふ じゃこ 牛乳	こめ こめ じゃがいも さとう ばんこ こんにゃく ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん にんじん ねぎ だいこん きゅうり こまつな	617 28.4
13	火	八王子市長の元気応援メニュー カレーピラフ		豆腐 豆腐ハンバーグ ABC ABCスー フ フ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく とりにく ぶたにく ぶたにく ベーコン とうふ ヨーグルト 牛乳	こめ こめ さとう アルファベットマカロニ あぶら パンこ	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース コーン キャベツ おうとう缶	651 25.7
14	水	はん グリーンピースごはん		なまあ 生揚げと豚肉のみそ炒め 吉野汁 吉野汁	ぶたにく ぶたにく とりにく あぶらあげ なまあげ みそ 牛乳	こめ こめ じゃがいも こんにゃく あぶら でんぶん	にんじん にんじん さやえんどう たけのこ たまねぎ グリーンピース ねぎ	602 22.6
15	木	まめ 豆ひじきごはん		やきししゃも やきししゃも ごまじゃこあえ 具だくさんみそ汁	とりにく とりにく あぶらあげ みそ ししゃも ひじき とうふ だいず じゃこ 牛乳	こめ こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん にんじん いんげん たまねぎ もやし だいこん はくさい キャベツ こまつな	611 25.7
16	金	コッペパン		チキン チキンビーンズ 果物 卵とグリーンアスパラのソテー	とりにく とりにく たまご だいず 牛乳	パン パン じゃがいも あぶら さとう バター こおぎこ オリーブ油	にんじん にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ くだもの グリーンアスパラ コーン	622 25.8
19	月	☆☆振替休業日☆☆						
20	火	あんかけ あんかけ焼きそば		コーンと卵 コーンと卵のスー フ フ のり塩ポテト	ぶたにく ぶたにく たまご あおのり 牛乳	むしちゅう むしちゅうかめん じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん にんじん にら はくさい たまねぎ もやし コーン ほししいたけ	602 22.8
21	水	はん ごはん		さば さばの味噌煮 彩り 彩り和え すまし汁	さば さば かつおこ みそ とうふ かまぼこ わかめ 牛乳	こめ こめ さとう ごまあぶら	にんじん にんじん こまつな だいこん えのき ねぎ もやし しめじ	625 23.4
22	木	どん カツ丼(ごまソース)		ポイル ポイルキャベツ スタミナきゅうり じゃがいものみそ汁	ぶたにく ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ こめ こおぎこ ごま ばんこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん にんじん たまねぎ きゅうり えのき キャベツ	666 24.0
23	金	はち大根のたくあん使用 キムタクごはん		だいず 大豆と鶏肉の中華炒め ワンタンスー フ フ 果物	ぶたにく ぶたにく とりにく だいず 牛乳	こめ こめ さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	にんじん にんじん たくあん キムチ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし くだもの	601 23.6
26	月	だいこん はち大根おろし スパゲッティ		じゃこ じゃこサラダ クリームスー フ フ	ベーコン ベーコン ツナ じゃこ 生クリーム きざみのり 牛乳	スパゲッティ スパゲッティ バター さとう あぶら オリーブ油 じゃがいも こおぎこ	にんじん にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン えのき りんごジュース	639 20.9
27	火	はん ごはん		はっほうさい 八宝菜 ゆでそらまめ 春雨スー フ フ	ぶたにく ぶたにく うずらたまご いか えび 牛乳	こめ こめ でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ	にんじん にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし そらまめ こまつな	600 26.6
28	水	五つ星 五つ星献立 ごはん		しゃけ しゃけのごまみそ焼き 小松菜 小松菜汁 茎わかめ 茎わかめのきんぴら 果物	とりにく とりにく しゃけ みそ とうふ くきわかめ あぶらあげ 牛乳	こめ こめ でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん にんじん こまつな えのき ねぎ ごぼう たまねぎ オレンジ	600 28.5
29	木	台湾・高雄市友好交流都市献立 ルーローハン		タン タンファーターン パインヨーグルト	ぶたにく ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト 牛乳	こめ こめ さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ こまつな パイン缶	671 25.9
30	金	はん ごはん		かつお かつおの竜田揚げ いいどり かきたま汁	かつお かつお とりにく たまご とうふ 牛乳	こめ こめ こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん あぶら	にんじん にんじん いんげん こまつな ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ	632 30.3

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。

★果物は、季節の果物を使用します。

