



5月 こんだてよていひょう



＜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)	からだのちやうしをととのえるもの(緑)	
1	金	端午の節句献立 ごはん		さごちの照り焼き 端午のすまし汁 たけのこのきんぴら くだもの	さわら とりにく とうふ かまぼこ ほしほたて 牛乳	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう いんげん たけのこ ねぎ えのき だいこん オレンジ	600 27.4
7	木	ビビンバ		ポッブピーンス ワンタンスープ	ぶたにく だいず あおのり 牛乳	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ワンタンの皮 ごま	にんじん こまつな ねぎ きりぼしだいこん もやし	629 23.1
8	金	ごはん(ふいかけ)		さばのごま味噌煮 すまし汁 野菜と油揚げの煮びたし	さば ゆば わかめ みそ じゃこ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ しょうが	671 26.9
11	月	ミルクパン		グリーンアスパラとポテトのグラタン はくさいスープ オレンジポンチ	とりにく ベーコン チーズ ほしほたて 牛乳	パン こむぎこ バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ コーン フルーツ缶 みかんジュース グリーンアスパラ はくさい	646 22.7
12	火	ごはん		マーボー豆腐 豆黒糖 たまごとわかめのスープ	ぶたにく とうふ たまご みそ わかめ いりだいず 牛乳	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう くらさとう	にんじん にら ねぎ たまねぎ	676 29.7
13	水	100年フード(北海道) 豚丼		かおりキャベツ 具だくさんみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	こめ さとう じゃがいも でんぶん	にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう きゃべつ	657 23.3
14	木	ごはん		ししゃもの七味焼き 野菜のおかか和え じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ししゃも あぶらあげ じゃこ かつおこ 牛乳	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな もやし グリーンピース ねぎ	639 24.3
15	金	八王子ラーメン はちおうじ 八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 ポテトのつつみ焼き	ぶたにく うずらのたまご ほしほたて 牛乳	おしちゅうか ごま あぶら じゃがいも ぎょうざの皮 ごまあぶら	こまつな たまねぎ もやし コーン たけのこ オレンジ	633 23.5
18	月	2年生がさやむきをします グリーンピースごはん		たこやきふうがんも ごまあえ ご汁	ぶたにく とうふ みそ がんもどき あおのり だいず かつおこ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにゃく	にんじん こまつな ねぎ もやし しめじ だいこん グリンピース	612 24.5
19	火	セサミトースト		ビーンストマトシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ とりにく ベーコン じゃこ 牛乳	パン さとう バター こむぎこ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ グリンピース	652 23.3
20	水	みそカツ丼		きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく たまご とうふ みそ 牛乳	こめ こむぎこ ごま ぼんこ あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ しめじ きゅうり しだいけ キャベツ えのき	674 25.8
21	木	1年生がさやむきをします ゆかりごはん		ちくわのマヨネーズ焼き 果物 小松菜汁 ゆでそらまめ	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ あおのり かつおこ 牛乳	こめ マヨネーズ ごま でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな えのき みかん そらまめ ゆかりこ	613 24.2
22	金	まめい 豆入りドライカレー		野菜とじゃこのサラダ フルーツ缶	ぶたにく 大豆 じゃこ 牛乳	こめ バター さとう あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン グリーンピース フルーツ缶	645 22.8
25	月	ごはん		かつおの竜田揚げ かきたま汁 じゃこと野菜のにんにく風味	かつお たまご とうふ じゃこ 牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん もやし こまつな きゃべつ たまねぎ	612 32.4
26	火	ごもく 五目うま煮丼		だいず 大豆といりこのごまがらめ 春雨スープ	ぶたにく とうふ いか えび うずらたまご いりこ いりだいず 牛乳	こめ さとう ごまあぶら あぶら グラニューとう でんぶん はるさめ ごま	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ねぎ きくらげ はくさい	646 30.0
27	水	台湾・高雄市友好交流都市献立 ルーローハン		タンファータン フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト 牛乳	さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ たけのこ フルーツ缶	633 25.1
28	木	むぎ 麦ごはん		いかの香味焼き しんじゃがの煮もの 茎わかめの炒め物 果物	いか さつまあげ くきわかめ みそ 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ ごぼう オレンジ	605 25.8
29	金	だいこん はち大根おろし スパゲッティ		じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ	ベーコン 白いんげんまめ わかめ 生クリーム ツナ きざみのり 牛乳	スパゲッティ バター さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ だいこん もやし キャベツ えのき コーン りんごジュース	654 21.4

* 献立は材料の都合により、変更することがあります。

