

5月のこんだてよていひょう

令和8(2026)年度
八王子市立 第八小学校

日 の ち	こんだての 献立名		しょくひんはたら 食品の働き・主な材料名			えい 養 価	
	しゅしよく 主食	おかず(主菜・副菜)・果物	の 飲み物	からだをつくる ものになる (あかほち)	ねつやちからの ものになる (きほち)		からだのちようしを ととのえる (みどりほち)
1 金	ごはん 旬:端午の節句	ぶりの照り焼き たけのこの金平 端午のすまし汁	MILK	ぶり とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあがら あがら	しょうが たけのこ にんじん ごぼう だいこ ん えのきたけ ながねぎ こまつな	614 kcal 27.3 g
7 木	五目うま煮丼	白菜のナムル ポップビーンズ	MILK	とうふ ぶたにく うずらのたまご だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あがら ごまあがら ごま	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きくらげ	628 kcal 24.7 g
8 金	抹茶トースト 旬:グリーンアスパラ	アスパラとポテのクリーム煮 キャベツと人参のサラダ	MILK	とりにく なまくりーむ かとうれんにゅう ぎゅうにゅう	しよくぼん パター さと うじゃがいも あがら こむぎこ ごまあがら	たまねぎ にんじん グリーンアスパラ パセリ コーン キャベツ	619 kcal 19.2 g
11 月	豚丼 100年フード(北海道)	香りキャベツ 貝だくさんみそ汁	MILK	ぶたにく あがらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん あがら	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	655 kcal 23.2 g
12 火	八王子ラーメン	青のりポテト みしょうかん	MILK	ぶたにく うずらのたまご あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま あがら ごまあがら じゃがいも	たけのこ にんにく もやし しょうが コーン きくらげ こまつな たまねぎ みしょうかん	602 kcal 23.7 g
13 水	スタミナ丼	たまごとわかめのスープ りんご缶	MILK	ぶたにく たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん さとう あがら ごまあがら	にんにく しょうが にんじん いら もやし ながねぎ たまねぎ りんごかん	605 kcal 22.8 g
14 木	ごはん	さばのみそ焼き 湯葉のすまし汁 もやしのおかか和え	MILK	さば みそ かつおがし こ ゆば ぎゅうにゅう	こめ さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん ほうれんそう ながねぎ えのきたけ	610 kcal 23.8 g
15 金	麦ごはん	わかさぎの香り揚げ 新じゃがの煮物 莖わかめとツナの和え物	MILK	わかさぎ さつまあげ くきわかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん じゃがいも さとう ごま あがら ごまあがら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さいとうめい じゃがいも だいこん もやし	605 kcal 21.4 g
16 土	スパゲティミートソース	ジャーマンポテト 野菜スープ	APPLE	ぶたにく チーズ ベーコン	スパゲティ じゃがいも オリブ油 あがら バター	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト ピーマン キャベツ コーン りんごジュース	603 kcal 16.6 g
19 火	グリーンピースごはん 旬:グリーンピース	鶏肉のカレー照り焼き 呉汁 キャベツとちくわの煮びたし	MILK	とりにく ちくわ だいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん じゃがいも こんじやく さとう あがら	グリーンピース しょうが キャベツ もやし にんじん しめじ ながねぎ	612 kcal 26.3 g
20 水	ルーローハン 台湾高雄市 海外友好交流都市	タンファータン フルーツヨーグルト	MILK	ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあがら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンツァイ こまつな にんじん フルーツミックス	669 kcal 25.9 g
21 木	コッペパン	金時豆のポークシチュー カリカリじゃこサラダ	MILK	きんときまめ とりにく チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ パター ごま ごまあがら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	602 kcal 26.4 g
22 金	ごはん 旬:かつお	かつおの竜田揚げ かきたま汁 梅おかかキャベツ	MILK	かつお かつおがし とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あがら	しょうが キャベツ うめ にんじん たまねぎ こまつな	604 kcal 30.0 g
25 月	ゆかりごはん 旬:空豆	ちくわのマヨネーズ焼き ゆで空豆 小松菜汁	MILK	ちくわ かつおがし あおのり とりにく あがらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん	ゆかり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ	614 kcal 24.9 g
26 火	ごはん	いかの香味焼き 青菜のごま和え じゃがいものそぼろ煮	MILK	いか みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こんにやく あがら さとう でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	617 kcal 26.3 g
27 水	味噌チキンカツ丼	きのこスープ スタミナきゅうり	MILK	とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ぼんこ さとう ごま あがら ごまあがら	にんじん ながねぎ しいたけ えのきたけ きゅうり にんにく しめじ	670 kcal 25.2 g
28 木	はち大根おろしスパゲティ 旬:八王子産の春だいこん	わかめサラダ 白いんげん豆のスープ	MILK	ツナ のり とりにく いんげんまめ わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう ごま あがら ごまあがら	だいこん えのきたけ にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ	614 kcal 26.0 g
29 金	ビーンズドライカレー 野菜350	パリパリフレークサラダ オレンジ	MILK	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パター さとう コーンフレーク あがら ごまあがら	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ コーン オレンジ	639 kcal 19.7 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。



きゅうしよくとうぼん
給食当番は、マスクを必ずつけます。
とうぼん しゅう じさん ねが
当番の週は、マスク持参をお願いします。

こんげつぎゅうしよくちくひょう た もの しゅん し
・今月の給食目標: 食べ物の旬を知ろう

- 旬の食材: グリーンアスパラ、グリーンピース、かつお、空豆、大根
- 八王子産の食材: 小松菜、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根