




5月 こんだてよていひょう



※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。

令和8年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

ひ	よつび	献立名		主な材料名(下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。)						エネルギー	
		主食	のみの	主菜・副菜など	体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		前期
					たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	後期
1	きん 金	【端午の節句献立】 ごまごはん		さわらの薬味焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物(美生柑)	さごち、とりにく とうふ、かまぼ けずりがし	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま、 ごまあぶら あぶら	ぼんのうねぎ にんじん、いんげん ごまつな	にんにく、たけのこ ごぼう、だいこん えのき、ながねぎ みしょうかん	602kcal 745kcal
 寄贈していただいた台湾 パイナップルをコンポートにさせていただきます。心まで食べられるパイナップルです。 *ウラの食育だよりを見てね*											
7	もく 木	ルーローハン		タンファータン 台湾パイナップルのコンポート	ぶたにく、とりにく たまご けずりがし	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	ちんげんさい にんじん、ごまつな	しょうが、たまねぎ たけのこ、しいたけ パイナップル	654kcal 796kcal
8	きん 金	グリーンピース ごはん		がんものマヨ焼き 野菜とちくわの煮びたし 具汁	がんもどき かつおぶし ちくわ、だいず ぶたにく、とうふ みそ、けずりがし	あおのり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう じゃがいも こんにやく	マヨネーズ あぶら	にんじん、ごまつな	グリーンピース キャベツ、もやし しめじ、ながねぎ	608kcal 756kcal
100年フード 北海道産 未来の100年フード部門 ~目指せ100年~ *ウラの食育だよりを見てね*											
11	げつ 月	豚丼		かお 香りキャベツ 具だくさんみそ汁	ぶたにく あぶら あけ みそ	にぼし ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん、ごまつな	しょうが、キャベツ ごぼう、だいこん たまねぎ、ながねぎ	655kcal 801kcal
12	か 火	ごはん		じゃこアーモンドふりかけ 鯖のだし塩焼き もやしの和え物 ゆばのすまし汁	かつおぶし さば、ゆば けずりがし	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう	アーモンド ごま あぶら	ゆかり、にんじん ほうれんそう	もやし、きゅうり ながねぎ、えのき	632kcal 788kcal
13	みづ 水	コッパン		いちごジャム 金時豆のトマトシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	パン、さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター、ごま ごまあぶら	にんじん トマト	たまねぎ、にんにく マッシュルーム キャベツ、コーン いちご、レモン	609kcal 670kcal
14	もく 木	むぎ 麦ごはん		ししゃもの一味焼き 新じゃがの煮物 きわかめの炒め物 果物(きよみ)	さつまあげ	ししゃも きわかめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぼんのうねぎ にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ、ごぼう きよみオレング	603kcal 744kcal
15	きん 金	ゆかりごはん		笹かまぼこのみそマヨ焼き 小松菜汁 キャベツのピリ辛あえ 果物(冷凍みかん)	かまぼこ、みそ とりにく、とうふ あぶら あけ けずりがし	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	ごま マヨネーズ ごまあぶら	ゆかり にんじん ごまつな	きゅうり、キャベツ たまねぎ、えのき みかん	603kcal 743kcal
18	げつ 月	ごもく 五目うま煮		はるさめ 春雨スープ 豆黒糖	とうふ、えび ぶたにく、だいず うずらたまご けずりがし	ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん はるさめ、さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん、ごまつな	はくさい、ながねぎ たけのこ、しいたけ にんにく、しょうが たまねぎ、きくらげ コーン	619kcal 757kcal
19	か 火	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、とりにく たまご、とうふ けずりがし	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん、ごまつな	しょうが、キャベツ もやし、にんにく たまねぎ	612kcal 754kcal
20	みづ 水	八王子ラーメン(麺)		はちおうじ 八王子ラーメン(スープ)うずらの煮卵 フレンチポテト 果物(美生柑)	ぶたにく うずらたまご けずりがし	にぼし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ごまつな	たけのこ、にんにく しょうが、コーン きくらげ、もやし たまねぎ みしょうかん	608kcal 746kcal
21	もく 木	ごはん		マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ まめいりこ	とうふ、ぶたにく みそ、たまご とりにく、だいず けずりがし	わかめ いりこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん、にら	ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ	660kcal 786kcal
22	きん 金	ミルクパン		グリーンアスパラのグラタン ジュリエンスープ キャベツのサラダ	とりにく ハム けずりがし	ぎゅうにゅう チーズ	パン、ごむぎこ じゃがいも ごむぎこ はちみつ	あぶら バター	アスパラガス にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン	570kcal 828kcal
25	げつ 月	ビビンバ		ワンタンスープ ポップビーンズ	ぶたにく だいず けずりがし	あおのり ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぷん ワンタン	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが だいこん、もやし ながねぎ、しいたけ	629kcal 762kcal
26	か 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	いか みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こんにやく でんぷん	あぶら ごま	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく ながねぎ、たまねぎ グリーンピース もやし	617kcal 747kcal
27	みづ 水	はち大根おろし スパゲティ		いんげん豆のポタージュ オレンジポンチ	ツナ しろういんげんまめ ハム	きざみのり ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら バター	だいこん	だいこん、えのき たまねぎ フルーツミックス みかんジュース	703kcal 856kcal
28	もく 木	味噌 味噌カツ丼		きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく、たまご みそ、とうふ けずりがし	ぎゅうにゅう	こめ ごむぎこ パンこ、さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	キャベツ、ながねぎ しいたけ、しめじ えのき、きゅうり にんにく	674kcal 842kcal
29	きん 金	ビーンズドライカレー		野菜とじゃこのサラダ 果物(メロン)	ぶたにく だいず	じゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく グリーンピース しょうが、もやし きゅうり、コーン メロン	648kcal 790kcal