家庭数配付

令和 7 年度

5月 こんだてよていひょう

八王子市立　みなみ野君田小学校

献立の材料は、入荷等により変更、取消をする場合があります。（特に果物）
お子さんの食べたことのない食材は、必ず事前にご自宅でお試しください。

使用予定の果物：美生柑、ニューサマーオレンジ、清見オレンジ、甘夏などの柑橘類、りんごの缶詰

日 曜日	献立名 しゅしょく	のみもの	しゅさい、ふくさい など	主な材料名 おもに からだをつくる もとになる食品	おもに エネルギーのもと になる食品	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱくしつ g
1 木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフ グリーンアスパラとたまごのソテー 旬の食材：アスパラガス	きなこ，とりにく，ウィンナー，しろいんげんまめ，たまご，ぎゅうにゅう	コッペパン，さとう，あぶら，じゃがいも	にんじん，しめじ，たまねぎ，キャベツ，さやいんげん，にんにく，アスパラガス，コーン	638 kcal 24.9 g
2 金	あかまいごはん	ぎゅうにゅう	さわらのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの（みしょうかん） 端午の節句	さわら又はさごち（魚），とりにく，とうふ，かまぼこ，ぎゅうにゅう	こめ，さとう，あぶら，ごま，ごまあぶら，あかまい	たけのこ，にんじん，ごぼう，だいこん，さやいんげん，えのき，ながねぎ，こまつな，みしょうかん	602 kcal 26.6 g
7 水	ごはん	ぎゅうにゅう	100年フード：南房総地域のアジ文化 てづくりふりかけ・アジのサンガやき やさいとあぶらあげのにびたし けんちんじる	じゃこ，わかめ，あじ，たら，とりにく，みそ，あぶらあげ，ぶたにく，とうふ，ぎゅうにゅう	こめ，アーモンド，ごま，パンこ，でんぷん，さとう，じゃがいも，こんにゃく，あぶら	ながねぎ，にんじん，しょうが，キャベツ，もやし，ごぼう，だいこん，しめじ	601 kcal 24.8 g
8 木	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	市長の元気応援献立 とうふハンバーグ ＡＢＣスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく，とうふ，ぶたにく，ベーコン，ヨーグルト，ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，パンこ，マカロニ，さとう	にんじん，たまねぎ，コーン，グリンピース，キャベツ，トマト，セロリ，おうとうかん	651 kcal 25.7 g
9 金	ガーリックライス	ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのトマトに たまごスープ まめナッツこくとう	とりにく，ベーコン，たまご，だいず，ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，じゃがいも，オリーブゆ，でんぷん，さとう，アーモンド，	にんにく，たまねぎ，にんじん，さやいんげん，トマト，えのき	623 kcal 22.8 g
12 月	ルーローハン	ぎゅうにゅう	タンファータン パインヨーグルト 台湾・高雄市 海外友好交流 都市献立	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，でんぷん，ごまあぶら	しょうが，たまねぎ，たけのこ，しいたけ，ちんげんさい，にんじん，こまつな，パイン	678 kcal 26.0 g
13 火	グリンピースごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのやくみやき やさいのおかかあえ ごじる くだもの（ニューサマーオレンジ） 2年生がグリンピースのさやむきをしてくれます	あかうお（魚），あぶらあげ，みそ，かつおぶし，だいず，とりにく，なまあげ，ぎゅうにゅう	こめ，ごまあぶら，じゃがいも，こんにゃく，あぶら	グリンピース，ばんのうねぎ，もやし，こまつな，にんじん，しめじ，だいこん，ながねぎ，にんにく，ニューサマーオレンジ	608 kcal 29.8 g
14 水	はちおうじラーメン	ぎゅうにゅう	うずらたまごのからめに ポテトのつつみあげ くだもの（りんごかん）	とりにく，ぶたにく，うずらたまご，ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん，あぶら，ごま，ごまあぶら，じゃがいも，ぎょうざのかわ，あぶら	にんにく，しょうが，コーン，きくらげ，もやし，こまつな，たまねぎ，りんごかん	627 kcal 22.6 g
15 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき スタミナあえ あおなととうふのすましじる	ぶたにく，とうふ，わかめ，ぎゅうにゅう	こめ，さとう，でんぷん，あぶら，ごまあぶら	しょうが，にんにく，たまねぎ，キャベツ，きゅうり，にんじん，こまつな，えのき，ながねぎ	622 kcal 22.3 g
16 金	ごもくうまにどん	ぎゅうにゅう	てづくりさかなナッツ はるさめスープ	いか，えび，かまぼこ，ぶたにく，いりこ，うずらたまご，ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，ごまあぶら，でんぷん，アーモンド，ごま，さとう，はるさめ	にんじん，はくさい，ながねぎ，たけのこ，さやいんげん，にんにく，しょうが，たまねぎ，えのき，こまつな，しいたけ	642 kcal 26.1 g
19 月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき しんじゃがのにもの はっちくんのみそしる	ししゃも，とりにく，あぶらあげ，みそ，さつまあげ，ぎゅうにゅう	こめ，ごま，あぶら，じゃがいも，さとう	ゆかり，しょうが，にんにく，たまねぎ，にんじん，さやいんげん，ごぼう，だいこん，こまつな，ながねぎ	605 kcal 22.3 g
20 火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの（きよみおれんじ）	だいず，ぶたにく，ぎゅうにゅう	みるくパン，じゃがいも，あぶら，さとう，こむぎこ	にんじん，たまねぎ，グリンピース，キャベツ，きゅうり，コーン，きよみオレンジ	626 kcal 24.1 g
21 水	さんばそうごはん	ぎゅうにゅう	車人形御膳 とりのそうとみそやき じょうしきまくあえ ろくろぐるまのすましじる 桑都・八王子 ふるさと給食	あおのり，とりにく，さいきょうみそ，みそ，ひじき，あぶらあげ，かつおぶし，わかめ，ぎゅうにゅう	こめ，きび，さとう，ごまあぶら，やきふ，あかまい，くろまい	にんじん，もやし，こまつな，だいこん，えのきたけ，ながねぎ，くわのは	601 kcal 25 g
22 木	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	やきはるまき きゅうりのピリカラあえ レタスとたまごのスープ 八王子産の大根の漬物	ぶたにく，とりにく，わかめ，とうふ，ベーコン，たまご，ぎゅうにゅう	こめ，ごま，ごまあぶら，はるさめ，でんぷん，しゅうまいのかわ，あぶら，さとう	だいこんたくあん，キムチづけ，えのき，ながねぎ，にら，たけのこ，にんじん，しょうが，にんにく，しいたけ，きゅうり，キャベツ，レタス，	617 kcal 22.9 g
23 金	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのたつたあげ カリカリじゃこサラダ かきたまじる 旬の食材：かつお	かつお(魚)，じゃこ，とりにく，たまご，とうふ，ぎゅうにゅう	こめ，でんぷん，あぶら，さとう，ごまあぶら，ごま	しょうが，にんじん，キャベツ，コーン，たまねぎ，こまつな	634 kcal 32.1 g
26 月	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのマヨネーズやき いなかじる かおりキャベツ	ひじき，とりにく，あぶらあげ，ちくわ，かつおぶし，あおのり，ぶたにく，とうふ，みそ，ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，さとう，卵なしマヨネーズ，じゃがいも，こんにゃく	にんじん，しいたけ，だいこん，ながねぎ，こまつな，キャベツ，しょうが	626 kcal 24.9 g
27 火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき こまつなじる くきわかめのきんぴら くだもの（あまなつ）	さば(魚)，みそ，とりにく，なまあげ，くきわかめ，ぎゅうにゅう	こめ，ごま，さとう，でんぷん，あぶら	しょうが，ながねぎ，にんじん，たまねぎ，えのきたけ，こまつな，ごぼう，あまなつ	684 kcal 25.1 g
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのからみやき しおにくじゃが ごまあえ	いか，ぶたにく，ぎゅうにゅう	こめ，ごまあぶら，じゃがいも，こんにゃく，あぶら，さとう，ごま	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	629 kcal 26.8 g
29 木	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ゆでそらまめ ちゅうかふうたまごスープ 旬の食材：そらまめ 1年生がさやむきをしてくれます	とうふ，ぶたにく，みそ，とりにく，たまご，ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，さとう，でんぷん，ごまあぶら	ながねぎ，にんじん，にら，しょうが，にんにく，そらまめ，たまねぎ，たけのこ，えのき，コーン	631 kcal 27 g
30 金	はちだいこんおろしスパゲティ	りんご	わふうサラダ クリームスープ 旬の食材：八王子産の春大根	ツナ，きざみのり，じゃこ，ベーコン，ぎゅうにゅう，なまクリーム	スパゲティ，あぶら，さとう，ごまあぶら，じゃがいも，こむぎこ，バター	だいこん，えのき，だいこん，きゅうり，もやし，にんじん，コーン，たまねぎ，キャベツ，パセリ，りんごジュース	643 kcal 21.7 g