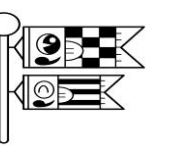




5月

献立予定表

八王子市立小宮小学校



ひ 日にち よ うび	献立名		主な材料名			栄養価
	主食	副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる きいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 金	ごはん	ぶりの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁	ぶり, とりにく, とうふ, かまぼこ, こんぶ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, あぶら, ごま, ごまあぶら	しょうが, たけのこ, にんじん, ごぼう, さやいんげん, だいこん, えのき, ながねぎ, こまつな	613kcal 27.4g
7 木	麦ごはん	ししゃもの香り焼き 新じゃがの煮物 茎わかめの炒め物	ししゃも, とりにく, くきわかめ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, ごまあぶら, あぶら, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, ごぼう	604kcal 22.3g
8 金	ビビンバ	ポップビーンズ ワントンスープ	ぶたにく, だいず, あおのり, ぶたにく, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, ごまあぶら, ごま, でんぱん, あぶら, ワンタン	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, もやし, こまつな, ながねぎ, しいたけ	624kcal 23g
11 月	八王子 ラーメン	ポテトの包み揚げ 果物	ぶたにく, けずり, にぼし, うずらたまご, ぎゅうにゅう	むしちゅうか, あぶら, ごま, ごまあぶら, じゃがいも, ぎょうざのかわ	たけのこ, 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, くだもの	666kcal 24.1g
12 火	ごはん ふりかけ (じゃこ, わかめ, ごま)	さばのみそ煮 もやしのおかか和え ゆばのすまし汁	じゃこ, わかめ, さば, みそ, かつおぶし, ゆば, こんぶ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, 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	647kcal 25.9g
13 水	豚丼	香りキャベツ 真だくさんみそ汁	ぶたにく, あぶらあげ, みそ, にぼし, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, じゃがいも	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	655kcal 23.2g
14 木	ごはん	豆腐のまさご焼き 青菜のごま和え 豚汁	とうふ, とりにく, じゃこ, たまご, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, しいたけ, こまつな, もやし, だいこん, ごぼう, ながねぎ	641kcal 28.4g
15 金	パン	グリーンアスパラとポテトのグラタン ジュリエンスープ フルーツミックス	とりにく, ぎゅうにゅう, チーズ, ベーコン, けずり	パン, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, バター	たまねぎ, アスパラガス, にんじん, キャベツ, パセリ, フルーツミックス	612kcal 22.3g
18 月	味噌カツ丼	きのこのスープ スタミナきゅうり	とりにく, みそ, とうふ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	キャベツ, にんじん, ながねぎ, しいたけ, しめじ, えのきたけ, きゅうり, にんにく	666kcal 25.2g
19 火	ごはん	マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ 豆黒糖	とうふ, ぶたにく, みそ, たまご, とりにく, わかめ, けずり, だいず, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ごまあぶら	ながねぎ, にんじん, いら, しょうが, にんにく, たまねぎ	633kcal 26.7g
20 水	ゆかりごはん	ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜汁 ゆでそらまめ	ちくわ, かつおぶし, あおのり, とりにく, とうふ, あぶらあげ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, マヨネーズ, でんぱん	ゆかり, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, そらまめ	601kcal 24.4g
21 木	セサミトースト	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, じゃこ, ぎゅうにゅう	パン, バター, さとう, ごま, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, ごまあぶら	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, コーン	620kcal 22.3g
22 金	五目うま煮丼	いりこのごまがらめ 春雨スープ	とうふ, いか, えび, ぶたにく, うずらたまご, いりこ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, ごまあぶら, でんぱん, さとう, ごま, 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, しいたけ, にんにく, しょうが, たまねぎ, きくらげ, こまつな, コーン	606kcal 27.1g
25 月	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, けずり, ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, でんぱん, 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, フルーツミックス	661kcal 26.1g
26 火	ビーンズ ドライカレー	野菜とジャコのサラダ 果物	ぶたにく, だいず, じゃこ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, こむぎこ, バター, ごまあぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, コーン, くだもの	637kcal 22.9g
27 水	グリンピース ごはん	いかの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの煮びたし	いか, みそ, ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, じゃがいも, こんにゃく, さとう, でんぱん	グリンピース, しょうが, にんにく, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし	601kcal 26.2g
28 木	はち大根おろし スパゲティ	じゃがいもと豆のポターージュ わかめコーンサラダ	ツナ, きざみのり, しろいんげんまめ, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまくりーム, わかめ	スパゲティ, あぶら, さとう, じゃがいも, バター, ごまあぶら	だいこん, えのき, だいこんは, たまねぎ, キャベツ, コーン, もやし, にんじん, りんごジュース	654kcal 21.4g
29 金	ごはん	かつおの竜田揚げ じゃこと野菜のにんにく風味 かきたま汁	かつお, じゃこ, とりにく, たまご, とうふ, けずり, ぎゅうにゅう	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, にんにく, たまねぎ, こまつな	612kcal 32.4g

たんご せっく 端午の節句

100年 フード ほんかいどう 北海道

旬 アスパラ

旬 ぞらまめ

たいわんりょうり 台湾料理

旬 グリンピース

旬 かつお

※果物は季節のものをだします。