



令和7年 5月 献立予定表



小学部

八王子市立加住小中学校

日曜	献立名			赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	赤のなかま		黄色のなかま		緑のなかま		エネルギー	たんぱく質
1 木	ガーリックライス あかまいごはん	牛乳	チキンのトマトにこみ アスパラサラダ おうとうかん しゅん:アスパラガス	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はちみつ さとう	オリーブあぶら あぶら	パセリ バジル にんじん ホールトマト アスパラガス あかピーマン	にんにく ねしろうが たまねぎ ブルークリー キャベツ きゅうり レモン おうとうかん	618kcal	22.1g
2 金	たんごのせつく	牛乳	さわらのみそやき たけのこのちくぜんに たんごのすましじる でこぼん	さわら みそ とりにく ちくわ かたぬきかまぼ どうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかまい さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さいいんげん こまつな	ねしろうが ごぼう こんにやく たけのこ えのきたけ ながねぎ でこぼん	629kcal	30.2g
7 水	はちだいこん おろしスパゲティ はちだいこん①	牛乳	ズッキーニのサラダ オレンジポンチ しゅん:はるキャベツ	ツナ	のり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	オリーブあぶら バター	だいこんは にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ ブルークリー フルーツミックスかん みかんジュース	614kcal	23.5g
8 木	ごはん	牛乳	さけのしおやき はるキャベツのいろいろあえ ごじる でこぼん	さけ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ どうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ かんきつるい	617kcal	30.5g
9 金	ルーローハン (魯肉飯)	牛乳	タンファータン たいわん・たかおの パイナップルコンポート	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	ごまあぶら	チンゲンさい にんじん こまつな	ねしろうが だいこん たまねぎ パイナップル	645kcal	23.6g
12 月	きゅうしよくはありません(ふりかえきゅうじつ)										
13 火	カレーピラフ しゃけしちよの げんきおうえんメニュー	牛乳	どうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく どうふ ぶたにく たまご ベーコン	ちょうりよう ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ パン アルファベット トマカロニ さとう	あぶら	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ セロリ おうとうかん	641kcal	25.1g
14 水	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ ピリからじゃこキャベツ とんじる サマーきよみ	ホキ ぶたにく どうふ みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう	しろごま ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	ねしろうが きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにやく かんきつるい	616kcal	28.1g
15 木	しよくパン	牛乳	てづくりいちごジャム ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ しゅん グリーンピース	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター オリーブあぶら	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	いちご グリーンピース たまねぎ レモン キャベツ コーン きゅうり	699kcal	26.6g
16 金	さんばんそうごはん	牛乳	とりのそうとみそやき しょうしきあえ ろくろぐるまのすまし じる しょうなんゴールド	とりにく どうふ さいきょうみそ みそ あぶらあげ かつおぶし	あおのり ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あかまい くろまい きび さとう やきふ	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん くわのは	もやし ながねぎ えのきたけ かんきつるい	607kcal	27.9g
19 月	ごはん	牛乳	かつおのかおりあけ もやしからしあえ さわにわん くきわかめのしょうかいた め しゅん:はつがつお	かつお かまぼこ ぶたにく	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう	ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな	にんにく ねしろうが もやし ごぼう だいこん しいたけ しらたき	597kcal	29.6g
20 火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご やさいのなんばんづけ じゃがいものそぼろに やさい350	たまご ぶたにく とりにく	わかめごはん のもと ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぱん	あぶら ごまあぶら	にんじん さいいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん こんにやく	651kcal	24.5g
21 水	ごはん	牛乳	あかうおのりきゅうやき やさいのじゃこあえ いなかじる サマーきよみ	あかうお とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし なまあげあかみそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら しろごま	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ かんきつるい	600kcal	29.5g
22 木	エッグドライカレー	牛乳	はちだいこんのフレンチサラダ りんごかん はちだいこん②	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター オリーブあぶら	にんじん トマトピューレ	たまねぎ レーズン グリーンピース りんごかん にんにく ねしろうが だいこん きゅうり	637kcal	20.8g
23 金	ごはん	牛乳	しせんどうふ だいずのあげに トマトとたまごのスープ	どうふ ぶたにく だいず とりにく たまご	あおのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん チンゲンさい トマト	にんにく ねしろうが ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	619kcal	25.3g
26 月	100年フードこんだて 「みなみぼうそうちいき のアジアぶんか」	牛乳	あじのサンガヤき きりぼしだいこんのもの みそけんちん しょうなんゴールド	あじ たら どうふ ぶたにく とりにく あかみそ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ パン でんぱん さとう じゃがいも	しろごま あぶら	にんじん さいいんげん	ながねぎ ねしろうが きりぼしだいこん ごぼう だいこん こんにやく かんきつるい	628kcal	28g
27 火	チリビーンズサンド	牛乳	フレンチきゅうり はちおうじさん そらまめのシチュー しゅん:そらまめ	きんときまめ ウィンナ ぶたにく とりにく ベーコン	ちょうりよう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー きゅうり キャベツ そらまめ マッシュルーム	647kcal	25.6g
28 水	はちだいこんの キムタクごはん はちだいこんで つくったたくあん	牛乳	さばのこうみやき 3しよくナムル チンゲンサイとたまごのスープ	ぶたにく さば みそ とりにく たまご どうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん	ごまあぶら あぶら しろごま	こまつな にんじん チンゲンさい	たくあん キムチづけ ながねぎ ねしろうが にんにく もやし しめじ	677kcal	27.8g
29 木	ごはん	牛乳	ぎせいどうふ やさいとあぶらあげのごまあえ みそじる	とりにく どうふ たまご あぶらあげ あかみそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら しろごま	にんじん こまつな チンゲンさい	しいたけ たまねぎ もやし	608kcal	23.9g
30 金	ジャージャーめん	牛乳	あおのりポテト わかめスープ フルーツミックスかん	ぶたにく あかみそ どうふ	あおのり わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう くしがた ポテト	あぶら しろごま	にんじん	にんにく ねしろうが たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ コーン えのきたけ フルーツミックスかん	603kcal	24.2g

※ 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。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPTトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン →→→

