



5月 こんだてよていひょう



八王子市立
上柚木小学校
給食回数：19回

日	主食 しゅしゅく	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質
1 木	【市長の元気応援献立】 カレーピラフ 		豆腐ハンバーグ スーローレー 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、ぎゅうにゅう ハム、ヨーグルト	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 グリーンピース、キャベツ、トマト セロリ、おうとうかん	651 kcal 25.7 g
2 金	【端午の節句献立】 赤米ごはん 		さわらでり や 鱈の照り焼き たけのこのきんぴら たんご 端午のすまし汁 みしょうかん	さごち、とりにく、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	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、みしょうかん	604 kcal 27.1 g
7 水	ガーリックライス 		ラタトゥイユ たまごスープ こくとう まめ黒糖	ベーコン、とりにく、たまご、だいず ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも オリーブオイル、でんぶん、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす さやいんげん、トマト、えのき	603 kcal 22.4 g
8 木	むぎ 麦ごはん 		さば 鯖のごまみそ焼き こまつな 小松菜汁 さき 茎わかめの炒め物 いた。もの デコボン	さば、みそ、とりにく、とうふ くさわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら でんぶん	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、デコボン	664 kcal 24.1 g
9 金	【旬：アスパラガス】 きなこ揚げパン 		ポトフ グリーンアスパラと卵のソテー たまご	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	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	643 kcal 25.2 g
12 月	【台湾・高雄市 海外友好交流都市献立】 ルーローハン 		タンファータン パインヨーグルト	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	671 kcal 25.9 g
13 火	【100年フード 千葉県 南房総地域のアジ文化】 ごはん 		ふりかけ(じゃこ) アジのサンガ焼き やさい あぶらあ 野菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 じる	じゃこ、わかめ、かつおぶし、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、ごま、パンこ、でんぶん、さとう じゃがいも、こんにやく、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	606 kcal 27.2 g
14 水	ひじきごはん 		ちくわ 竹輪のマヨネーズ焼き いなか 田舎汁 か 香りキャベツ	ひじき、とりにく、あぶらあげ、ちくわ かつおぶし、あおりの、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ じゃがいも、こんにやく	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	627 kcal 24.1 g
15 木	はちおうじ 八王子ラーメン 		にたまご うずらの煮卵 つつみあ ポテトの包み揚げ かん りんご缶	ぶたにく、うずらたまご、ぶたにく 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、りんごかん	621 kcal 22.5 g
16 金	【うんどうかいちよくぎんこんだて】 【運動会直前献立】 ごはん 		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き あ スタミナ和え あおな とうふ 青菜と豆腐のすまし汁 じる	ぶたにく、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、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	612 kcal 22.2 g
20 火	【はちおうじくるまにんぎょうござん】 【八王子車人形御膳】 さんばそう 三番麦ごはん 		とり そうと や 鶏の泰都みそ焼き しょうしきまぐ あ 定式肴和え くるま ろくろ車のすまし汁 じる	あおりの、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	にんじん、もやし、こまつな、だいこん えのきたけ、ながねぎ	601 kcal 25.0 g
21 水	【はちおうじさん しょう 八王子産だいこんのたくあん使用】 キムタクごはん 		はるま 春巻 きゅうりのピリ辛和え からあ たまご レタスの卵スープ じる	ぶたにく、とりにく、わかめ、とうふ たまご、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、ごまあぶら、はるさめ でんぶん、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 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	601 kcal 23.1 g
22 木	ゆかりごはん 		ししゃも ししゃもの七味焼き しん 新じゃがの煮物 しる はっくんのみそ汁	ししゃも、さつまあげ、とりにく あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも さとう、こんにやく	ゆかり、しょうが、にんにく ばんのうねぎ、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	603 kcal 23.0 g
23 金	【旬：そらまめ】 むぎ 麦ごはん 		マーボー豆腐 ゆでそらまめ ちゅうかう 中華風スープ	とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが にんにく、そらまめさやつき たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン	601 kcal 24.6 g
26 月	【旬：かつお】 ごはん 		かつお たつたあ かつおの竜田揚げ カリカリじゃこサラダ じる かきたま汁 さかな	かつお、じゃこ、とりにく、たまご とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、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	609 kcal 30.6 g
27 火	【はちおうじさん はるだいにんしょう 八王子産春大根使用】 はち大根おろしスパゲティ 		やさい 野菜とジャコのサラダ クリームスープ	ツナ、さぎみのり、じゃこ、とりにく 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	642 kcal 21.9 g
28 水	ごはん 		いか からみや いかの辛味焼き しん 塩肉じゃが あ ごま和え	いか、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにやく、あぶら	にんにく、ながねぎ、たまねぎ にんじん、グリーンピース こまつな、もやし	625 kcal 26.7 g
29 木	ミルクパン 		ポークビーンズ フレンチサラダ きよみ 清見オレンジ	だいず、ぶたにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン きよみオレンジ	638 kcal 24.9 g
30 金	【旬：グリーンピース】 グリーンピースごはん 		あかうお やくみや 赤魚の薬味焼き やさい 野菜のおかか和え こしる 呉汁 きゅうり ニューサマーオレンジ	あかうお、あぶらあげ、じゃこ かつおぶし、だいず、ぶたにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、こんにやく	グリーンピース、にんにく 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 ニューサマーオレンジ	610 kcal 29.7 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。

※だし汁は、削り節、煮干し、こんぶを献立によって使い分けています。

※果物は市場の出回りを見て随時提供します。