



5月 こんだてよていひょう



令和8年度5月 八王子市立松木小学校

| 日曜 | 献立名 | | 主な材料名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----|-------------------|-----|--|--|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---|--------------------|-------|
| | 主食 | 飲み物 | 主菜・副菜など | | 血や肉のもと(赤) | | 熱や力になるもと(黄) | | 体の調子を整えるもと(緑) | | エネルギー |
| | | | | | たんぱく質 | カルシウム | 糖質 | 脂質 | 緑黄色野菜 | その他 | たんぱく質 |
| 1金 | ごはん ご飯 | | つくね焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物(きよみ) | とうふ とり にく たまご かまぼこ | ぎゅうにゅう | こめ パンこ さとう でん がん | あぶら ごま ごまあぶら | にんじん さ やいんげん こまつな | ながねぎ しょう が たけのこ (ゆで) ごぼう だいこん えの き きよみ | 612 kcal 24.9 g | |
| 7木 | ピビンバ | | ポップビーンズ ワントンスープ | ぶたにく だい いず | あおりの ぎゅうにゅう | こめ さとう でんがん ワ ントン | ごまあぶら ごま あぶら | にんじん こ 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 | 629 kcal 23.1 g | |
| 8金 | ミルクパン | | グリーンアスパラとポテトのグラタン 野菜スープ オレンジポンチ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | パン じゃが いも こむぎ こ | あぶら パ ター | アスパラガス にんじん | たまねぎ はく さい コーン フルーツミック ス みかん ジュース | 644 kcal 22.8 g | |
| 11月 | ごはん | | ふりかけ(アーモンド・じゃこ) さばのごまみそ煮 野菜と油揚げの煮びたし すまし汁(ゆば) | さば みそ あぶらあげ ゆば | じゃこ わか め ぎゅう にゅう | こめ さとう | アーモンド ごま | にんじん ほ うれんそう ばんのうね ぎ | しょうが キャ バツ もやし | 683 kcal 27.3 g | |
| 12火 | 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 | ヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ さとう でんがん | ごまあぶら | ちんげんさ い にんじん こまつな | しょうが たま ねぎ たけのこ しいたけ フ ルーツミック ス缶 | 633 kcal 25.1 g | |
| 13水 | 豚丼 | | 香りキャバツ 具だくさんみそ汁 | ぶたにく ぶ たにく あぶ らあげ みそ みそ | ぎゅうにゅう | こめ さとう でんがん じゃがいも | あぶら | にんじん こ まつな | しょうが キャ バツ ごぼう だいこん たま ねぎ ながねぎ | 657 kcal 23.3 g | |
| 14木 | 八王子ラーメン | | うずら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ 果物(デコポン) | ぶたにく け い たらこ たまご | ぎゅうにゅう | むしちゅうか じゃがいも ぎょうざのか わ | あぶら ごま ごまあぶら | こまつな | 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 デコポ ン | 635 kcal 23.4 g | |
| 15金 | グリーンピースごはん | | たこやきふうがんも ごま和え 真汁 | がんもどき かつおぶし だいず ぶた にく とうふ みそ | あおりの ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう じゃ がいも こん にやく | あぶら ごま | こまつな に んじん | グリーンピース もやし しめじ だいこん なが ねぎ | 612 kcal 24.5 g | |
| 19火 | 豆入りドライカレー | | 野菜とジャコのサラダ 果物(メロン) | ぶたにく だい いず | じゃこ ぎゅう にゅう | こめ こむぎ こ さとう | あぶら ごま あぶら | にんじん | たまねぎ グリ ンピース にん にく しょうが きゅうり もやし コーン メ ロン | 648 kcal 22.8 g | |
| 20水 | ごはん | | マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ 豆ナッツ黒糖 | とうふ ぶた にく みそ た まご とりに く だいず | わかめ ぎゅうにゅう | こめ さとう でんがん | あぶら ごま あぶら アー モンド | にんじん に ら | ながねぎ しょう が にんにく たまねぎ | 690 kcal 28.0 g | |
| 21木 | 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 | ぎゅうにゅう | こめ こむぎ こ パンこ さとう | あぶら ごま ごまあぶら | にんじん | キャバツ なが ねぎ しいたけ しめじ えのき たけ きゅうり にんにく | 674 kcal 25.8 g | |
| 22金 | はち大根おろし スパゲティー | | じゃがいもと豆のポターージュ わかめコーンサラダ りんごジュース | ツナ しろい んげんまめ ベーコン | きざみのり ぎゅうにゅう なまク リーム わか め | スパゲティ さとう じゃ がいも | あぶら パ ター ごまあ ぶら | だいこん (は) にんじ ん | だいこん えの き たまねぎ キャバツ コー ン もやし り んごジュース | 654 kcal 21.4 g | |
| 25月 | ゆかりごはん | | 竹輪のマヨネーズ焼き 小松菜汁 ゆでそらまめ 果物(冷凍みかん) | ちくわ かつ おがし とり にく とうふ あぶらあげ | あおりの ぎゅうにゅう | こめ でんぱ ん | ごま マヨ ネーズ | ゆかり にん じん こまつ な | たまねぎ えの き たけ そらま め みかん | 613 kcal 24.2 g | |
| 26火 | セサミトースト | | 有機ズッキーニのビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ | きんときまめ ベーコン と りにく | チーズ じゃ こ ぎゅう にゅう | パン さとう じゃがいも こむぎこ | バター ごま あぶら 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 ズッ キーニ コーン キャバツ | 636 kcal 23.1 g | |
| 27水 | 五目うま煮丼 | | 手作りさかなナッツ 春雨スープ | とうふ いか えび ぶたに く とうふ たまご | いりこ ぎゅう にゅう | こめ でんぱ ん さとう はるさめ | あぶら ごま あぶら アー モンド ごま | にんじん さ やいんげん こまつな | 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 | 641 kcal 26.6 g | |
| 28木 | 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 とり にく たまご とうふ | じゃこ ぎゅう にゅう | こめ でんぱ ん さとう | あぶら ごま あぶら | にんじん こ まつな | しょうが キャ バツ もやし にんにく たま ねぎ | 612 kcal 32.4 g | |
| 29金 | 麦ごはん | | ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 茎わかめの炒め物 果物(きよみ) | さつまあげ | ししゃも く 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 | ばんのうね ぎ にんじん さやいんげ ん | しょうが にん にく たまねぎ ごぼう きよみ オレンジ | 606 kcal 21.0 g | |