



令和7年 5月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		1人ばく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
1 木	カレーピラフ  市長の 元気応援メニュー	○	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	鶏肉 豆腐 豚肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 マカロニ さとう	油	にんじん ホールトマト	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ セロリ 黄桃缶	778 kcal 29.8 g 23.3 g 3.0 g
2 金	赤米ごはん  端午の節句 ゆかりごはん	○	鯖の照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物	さわら 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	米 赤米 さとう	油 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜 いんげん	たけのこ ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ てごぼん	703 kcal 28.9 g 17.6 g 2.7 g
7 水		○	にぎすの唐揚げ 肉じゃが 野菜と油揚げのごま和え	にぎす 豚肉 油揚げ	牛乳	米 てんぷん じゃがいも 糸こんにゃく さとう	白いりごま ごま油 油	ゆかり粉 にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ 根しょうが	784 kcal 29.4 g 20.8 g 2.6 g
8 木	パイパンパン 	○	ミートグラタン ジュリエンスープ フレンチきゅうり	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	パイパンパン じゃがいも さとう 小麦粉	油 バター	にんじん	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	766 kcal 25.2 g 31.0 g 3.7 g
9 金	ルーローハン  台湾・高雄市 海外友好交流都市献立	○	タンファータン パインのコンポート	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	米 さとう てんぷん	ごま油	チンゲンツアイ にんじん 小松菜	根しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 台湾パイナップル	781 kcal 28.9 g 26.1 g 2.1 g
12 月	ドライカレー 	○	ポテチサラダ オニオンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース レーズン にんにく 根しょうが キャベツ	864 kcal 24.8 g 28.4 g 3.1 g
13 火	グリーンピースごはん 	○	白身魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 呉汁	ホキ みそ 油揚げ 大豆 かつおぶし粉 豚肉 豆腐	牛乳	米 米粒麦 じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ 白いりごま	パセリ 小松菜 にんじん	グリーンピース もやし しめじ だいこん 長ねぎ	737 kcal 36.2 g 20.3 g 3.5 g
14 水	きなこ揚げパン 	○	ポトフ グリーンアスパラと 卵のソテー	きな粉 鶏肉 ウィンナー 卵 白いんげん豆	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油	にんじん いんげん アスパラ	しめじ キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	796 kcal 29.4 g 31.7 g 2.7 g
15 木	ごはん  100年フード 南房総地域のアジ文化	○	ふりかけ 鰯のサンガ焼き 煮びたし けんちん汁	あじ・たらすり身 鶏肉 赤みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	米 パン粉 てんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	白いりごま 油	にんじん	長ねぎ 根しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ	725 kcal 29.8 g 19.8 g 2.6 g
16 金	麦ごはん 	○	さばのみそ煮 小松菜汁 茎わかめの炒め物 果物	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	くきわかめ 牛乳	米 麦 さとう てんぷん	ごま油	にんじん 小松菜	根しょうが 玉ねぎ えのきたけ ごぼう 清見オレンジ	840 kcal 30.0 g 32.3 g 3.2 g
19 月	中華丼 	○	春雨スープ 三色ナムル	豚肉 いか むきえび うずらの卵	牛乳	米 てんぷん はるさめ さとう	油 ごま油 白いりごま	にんじん さやえんどう 小松菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ もやし 干しいたけ にんにく 根しょうが	734 kcal 27.7 g 20.6 g 3.4 g
20 火	三番叟（さんばそう）ごはん  八王子車人形御膳 セルフ	○	鶏の桑都みそ焼き 定式幕（じょうしきまく）和え ろくろ車のすまし汁	鶏肉 西京みそ みそ 油揚げ かつおぶし粉	青のり ひじき カットわかめ 牛乳	米 赤米 黒米 きび さとう 焼きふ	ごま油	にんじん 小松菜	もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ	734 kcal 29.8 g 23.4 g 2.4 g
21 水	ツナポテトサンド 	○	ボークビーンズ フレンチサラダ	ツナ 大豆 豚肉	牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう 小麦粉	バター 油	にんじん	玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	857 kcal 33.7 g 31.9 g 3.1 g
22 木	ごはん 	○	赤魚の葉味焼き 具だくさんみそ汁 彩り和え 果物	赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	油 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜	えのき長ねぎ 大根 もやし しめじ 清見	727 kcal 31.3 g 19.7 g 3.5 g
23 金	キムたくごはん 	○	春巻き レタスと卵のスープ 果物	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 はるさめ てんぷん しゅうまいの皮	白いりごま ごま油 油	にら にんじん	たくあん キムチ漬け 長ねぎ たけのこ 根しょうが にんにく 干しいたけ レタス 清見オレンジ	711 kcal 25.6 g 19.6 g 3.0 g
26 月	ごはん 	○	かつおの竜田揚げ カリカリじゃこサラダ みそ汁	かつお 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ カットわかめ 牛乳	米 てんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん	根しょうが コーン キャベツ 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	758 kcal 37.7 g 20.6 g 3.4 g
27 火	はち大根おろし スパゲティ 	りんご ジュース	キャベツとコーンの温サラダ クリームスープ	ツナ 鶏肉	きざみのり 牛乳 生クリーム	スパゲティ さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	だいこん葉 にんじん パセリ	大根 えのきたけ キャベツ コーン 玉ねぎ りんごジュース	815 kcal 24.4 g 25.5 g 3.2 g
28 水	ごはん 	○	豚肉の生姜焼き スタミナ和え 青菜と豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう てんぷん	油 ごま油	にんじん 小松菜	根しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ えのきたけ	735 kcal 25.8 g 26.4 g 2.7 g
29 木	ごはん 	○	豆腐のカレー煮 ゆで空豆 中華風スープ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	米 てんぷん	油	にんじん 小松菜	長ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 空豆 にんにく 根しょうが 玉ねぎ コーン	711 kcal 29.9 g 19.2 g 3.2 g
30 金	ひじきごはん 	○	いかの香味焼き 田舎汁 香りキャベツ 果物	鶏肉 油揚げ いか みそ 豚肉 豆腐 赤みそ	ひじき 牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	にんじん 小松菜	干しいたけ 根しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 清見オレンジ	719 kcal 34.1 g 18.5 g 3.1 g