



# 令和8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		エネルギー たんぱく質 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金	ごはん 	○	つくね焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物	絞豆腐 鶏肉 型抜きかまぼこ	牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油 ごま油 白いりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	根ねぎ ごぼう 根しょうが 大根 えのきたけ たけのこ でこぼん	736 kcal 28.6 g 19.7 g 2.4 g
7木	ごはん 	○	いかの香味焼き じゃがいものそばろ煮 野菜のおかか和え	いか みそ 豚肉 油揚げ かつおぶし粉	牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう でんぷん	油	にんじん 小松菜	しょうが もやし 根ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	763 kcal 34.1 g 16.2 g 2.7 g
8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 でんぷん	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	761 kcal 28.9 g 24.8 g 2.2 g
11月	ごはん 	○	鶏肉のみそ焼き 小松菜汁 キャベツのごまじゃこ和え 果物	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう でんぷん	白いりごま	にんじん 小松菜	根ねぎ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 清見オレンジ	734 kcal 30.3 g 22.0 g 2.3 g
12火	豚丼  100年フード：北海道	○	五目煮豆 具だくさんみそ汁	豚肉 大豆 鶏肉 ちくわ みそ	角切こんぶ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	にんじん さやいんげん 小松菜	根しょうが 大根 玉ねぎ 根ねぎ	835 kcal 30.9 g 30.3 g 2.6 g
13水	セルフベーコンポテトサンド 	○	ポークビーンズ コールスロー	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう 小麦粉	油 バター	にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン	848 kcal 31.7 g 29.5 g 3.0 g
14木	いろどりごはん 	○	豆腐のまさご揚げ 茎わかめの当座煮 かきたま汁	絞豆腐 卵 むきえび 鶏肉 豆腐	ちりめんじゃこ くきわかめ 牛乳	米 もち米 きび さとう でんぷん	白いりごま 油	ゆかり粉 にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ	780 kcal 32.8 g 25.7 g 3.2 g
15金	グリーンピースごはん 	○	白身魚のマヨネーズ焼き ごま和え 豚汁 果物	ホキ みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	米 粒粒麦 さとう じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ 白いりごま 油	パセリ にんじん	グリーンピース キャベツ 大根 ごぼう 根ねぎ でこぼん	779 kcal 34.3 g 22.2 g 2.8 g
18月	ひじきごはん 	○	厚揚げのチーズ田楽 彩り和え みそ汁	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ かつおぶし粉 豆腐	干ひじき ナチュラルチーズ カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜	根ねぎ 根しょうが もやし しめじ	734 kcal 29.2 g 25.4 g 2.9 g
19火	八王子ラーメン（つけ麺スタイル） 	○	うずら卵のからめ煮 棒ぎょうざ 果物	豚肉 うずらの卵	牛乳	むし中華めん 春雨 でんぷん ぎょうざの皮	油 ごま油 白いりごま	小松菜 にら	たけのこ コーン 根しょうが きくらげ もやし 玉ねぎ 白菜 清見オレンジ	730 kcal 30.3 g 22.9 g 3.0 g
20水	麦ごはん 	○	にぎすの唐揚げ じゃがいものおかかバター 呉汁	にぎす 大豆 かつおぶし粉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま油 油 バター	にんじん	にんにく 根しょうが 大根 根ねぎ	742 kcal 28.9 g 21.1 g 2.2 g
21木	ごはん 	○	チンジャオロースー たまごスープ 豆黒糖	豚肉 鶏肉 卵 煎り大豆	牛乳	米 さとう でんぷん 黒砂糖	油	チンゲンツアイ ピーマン にんじん 小ねぎ	にんにく 根ねぎ キャベツ しめじ たけのこ コーン えのきたけ	615 kcal 25.0 g 18.6 g 1.9 g
22金	ミルクパン 	○	アスパラとポテトのミートグラタン ジュリエンスープ フレンチきゅうり	豚肉 ベーコン	ナチュラルチーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	アスパラ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	754 kcal 26.1 g 30.6 g 3.2 g
25月	有機ズッキーニの カレーライス 	○	キャベツとコーンの温サラダ ピーチヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ ズッキーニ にんにく 根しょうが グリーンピース りんご キャベツ コーン 黄桃缶	815 kcal 21.0 g 25.3 g 2.2 g
26火	二色丼 	○	みそけんちん汁 茹でそら豆	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	にんじん さやいんげん	根しょうが 玉ねぎ 根ねぎ 大根 ごぼう そらまめ	745 kcal 30.4 g 21.5 g 2.4 g
27水	ごはん 	○	さばのごまみそ煮 煮びたし ゆばのすまし汁 果物	さば みそ 油揚げ 湯葉	牛乳	米 さとう	白いりごま	小松菜 ほうれんそう にんじん 小ねぎ	根しょうが 白菜 しめじ 清見オレンジ	799 kcal 30.0 g 31.8 g 2.4 g
28木	はち大根おろし スパゲティ 	りんご ジュース	コーンチャウダー バイクドポテト	ツナ ベーコン	きざみのり 牛乳 青のり	スパゲティ じゃがいも さとう 小麦粉 くし型ポテト	油 バター	だいこん葉 にんじん	大根 えのき 玉ねぎ コーン クリームコーン りんごジュース	845 kcal 26.6 g 22.5 g 2.6 g
29金	ごはん 	○	かつおの竜田揚げ じゃこ野菜のにんにく風味 みそ汁	かつお 油揚げ 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ カットわかめ 牛乳	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん	根しょうが キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ えのきたけ	743 kcal 36.7 g 20.1 g 2.6 g