



# 5月のこんだてひょう



令和7年度

八王子市立元木小学校

20回

日 曜日	こんだてめい 献立名		おも ざいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g	
	しゅしよく 主食	飲 み 物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	ち にく 血や肉になるもの あか		ねつ ちから 熱や力になるもの きいろ
1木	あかまい 赤米ごはん	牛乳	さわらの照り焼き たけのこのきんぴら	さごち とりにく とうふ かまぼこ こんが けずりぶし 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 えのきたけ ながねぎ こまつな	601kcal 27.1g
2金	にんじんごはん	牛乳	アジのサンガ焼き 呉汁	じゃこ あじ たら とりにく みそ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま パンこ でんぱん じゃがいも こんにやく ごまあぶら	にんじん ながねぎ しょうが だいこん こまつな きゅうり	616kcal 28.9g
7水	キムタクごはん	牛乳	大豆と鶏肉の中華炒め	だいず とりにく ちゅうかい ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま ワンタン	たくあん キムチ ながねぎ たまねぎ にんにく にんじん もやし しいたけ ちんげんさい	599kcal 23.6g
8木	きなこあげパン	牛乳	ウインナーと野菜のスープ煮	きなこ とりにく ウインナー けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	620kcal 22.6g
9金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごスープ	とうふ ぶたにく みそ たまご わかめ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら アーモンド ごま	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ こまつな	674kcal 29.7g
12月	さんばんそうごはん	牛乳	とりの桑都みそやき 定式幕あえ	あおのり とりにく こんが みそ ひじき あぶらあげ かつおぶし わかめ けずりぶし 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	601kcal 25g
13火	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき じゃがいものそぼろ煮	ほき みそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぱん	たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ しょうが	611kcal 24.9g
14水	カレーピラフ	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ	とりにく とうふ ぶたにく ハム けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ マカロニ	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 セロリりんご	655kcal 25.7g
15木	あんかけやきそば	牛乳	コーンと卵のスープ のり塩ポテト	ぶたにく たまご けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぱん じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい もやし いら しいたけ コーン	602kcal 22.8g
16金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 すまし汁 彩りあえ	さば みそ かまぼこ わかめ とうふ こんが けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな もやし しめじ	625kcal 23.4g
19月	ミルクパン	牛乳	チキンビーンズ 果物	だいず とりにく たまご 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 オリーブゆ	にんじん たまねぎ グリーンピース アスパラガス キャベツ コーン	622kcal 25.8g
20火	どん かつ丼	牛乳	ポイルキャベツ スタミナきゅうり	ぶたにく わかめ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ	666kcal 24g
21水	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ りんごかん	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン りんご	640kcal 18.2g
22木	グリーンピースごはん	牛乳	なまあげ ぶたにく いた よしのじる	なまあげ ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぱん	グリーンピース キャベツ にんじん さやえんどう ながねぎ たけのこ きくらげ だいこん しいたけ	602kcal 22.6g
23金	まめ 豆ひじきごはん	牛乳	やしししゃも ごまじゃこあえ	だいず ひじき とりにく ししゃも じゃこ とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ もやし さやいんげん はくさい たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	611kcal 25.7g
26月	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ	かつお とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな ながねぎ	632kcal 30.3g
27火	だいこん はち大根おろし	ジュ ー ゴ ス	じゃこサラダ クリームスープ	ツナ きざみのり じゃこ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいこん えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ りんごジュース	639kcal 20.9g
28水	ルーローハン	牛乳	タンファータン	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん 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	671kcal 25.9g
29木	ごはん	牛乳	たらのごまみそやき こまつな汁	たら みそ とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぱん あぶら	ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう	599kcal 28.8g
30金	ごはん	牛乳	はっぼうさい 八宝菜 ゆでそらまめ	いか えび うずら たまご ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん はるさめ	にんじん はくさい たまねぎ もやし ちんげんさい こまつな きくらげ しょうが にんにく そらまめ ながねぎ たけのこ	600kcal 26.6g

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。★太字は八王子産を使う予定です。

(中学年量)

5月22日(木)に2年生とグリーンピースのさやむき、  
5月30日(金)に1年生とそらまめのさやむきを実施します。  
それぞれ、その日の給食に出します。

