



# 5月のこんだてひょう



令和8年度

八王子市立元木小学校 18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	からだ 身体の調子を整えるもの みどり	
1金	ごはん	牛乳	さごちの照り焼き 果物(はるか)	さごち とりにく とうふ かまぼこ こんぶ 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 だいこん えのき <b>ながねぎ</b> こまつな はるか	599kcal 27.2g
	たんご さつく 端午の節句		きんぴら たんご 端午のすまし汁				
7木	ピビンバ	牛乳	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん あぶら ワンタン	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし <b>こまつな</b> ながねぎ しいたけ	629kcal 23.1g
8金	はちおうじ 八王子ラーメン	牛乳	うずらたまごのからめ煮 ポテトの包み揚げ 果物(清見オレンジ)	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも はるまきのかわ あぶら	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし <b>こまつな</b> たまねぎ きよみオレンジ	673kcal 24.6g
11月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 豆ナッツ黒糖 たまごとわかめのスープ	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ だいず 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	<b>ながねぎ</b> にんじん いら しょうが にんにく <b>たまねぎ</b>	690kcal 28.1g
12火	ミルクパン	牛乳	グリーンアスパラとポテトのグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ アスパラガス はくさい にんじん コーン なつみかんかん	629kcal 22.4g
	しゅん 旬 アスパラガス		はくさいスープ なつ 夏みかん缶				
13水	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き じゃが芋のそぼろ煮 野菜のおかか和え	ししゃも ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぱん	しょうが にんにく ばんのうねぎ <b>たまねぎ</b> にんじん グリンピース もやし <b>こまつな</b>	636kcal 23.7g
14木	ぶたどん 豚丼	牛乳	かお 香りキャベツ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	しょうが <b>キャベツ</b> ごぼう にんじん だいこん <b>たまねぎ</b> <b>こまつな</b> <b>ながねぎ</b>	657kcal 23.3g
	ほつかいとうだん 北海道豚丼		具だくさんみそ汁				
15金	ごはん	牛乳	さばのごまみそ煮 ゆばのすまし汁 野菜と油揚げの煮びたし ふりかけ	じゃこ わかめ さば みそ あぶらあげ ゆば ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ばんのうねぎ	671kcal 26.9g
18月	セサミトースト	牛乳	ビーンズトマトシチュー かりかりじゃこサラダ	きんときまめ ハム とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ	583kcal 20.9g
19火	ごもく にどん 五目うま煮丼	牛乳	てづく 手作りさかなナッツ	とうふ いか えび ぶたにく うずらたまご いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぱん アーモンド ごま さとう はるさめ	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ さやえんどう しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ こまつな	642kcal 26.7g
	野菜350		はるさめ 春雨スープ				
20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 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 <b>こまつな</b> りんご	673kcal 25.5g
	ゆうこうりゅうとし こんだて 友好交流都市献立		りんごヨーグルト				
21木	ゆかりごはん	牛乳	ちくわ 竹輪のマヨネーズ焼き スタミナきゅうり	ちくわ かつおぶし あおのり とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ さとう ごまあぶら でんぱん	ゆかり <b>きゅうり</b> にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな 冷凍みかん	617kcal 23.2g
			こまつな汁 果物(冷凍 みかん)				
22金	みそ どん 味噌カツ丼	牛乳	きのこスープ	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 あぶら さとう ごま ごまあぶら	<b>キャベツ</b> にんじん ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	674kcal 25.8g
			なんばん 南蛮きゅうり				
25月	ごはん	牛乳	かつおのたつたあげ	かつお とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん <b>キャベツ</b> もやし にんにく <b>たまねぎ</b> <b>こまつな</b>	603kcal 29.9g
	しゅん 旬 かつお		野菜のにんにく風味 かきたま汁				
26火	だいこん はち大根おろし スパゲティ	ジュ リース	じゃがいもと豆のポタージュ	ツナ のり しろいんげんまめ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら	<b>だいこん</b> えのき <b>こまつな</b> <b>たまねぎ</b> キャベツ コーン もやし にんじん	654kcal 21.4g
			わかめコーンサラダ				
27水	まめい 豆入りドライカレー	牛乳	きりほしだいこん 切干大根とツナのサラダ	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	<b>たまねぎ</b> にんじん グリンピース にんにく しょうが だいこん ニューサマーオレンジ	616kcal 19.9g
			くだもの 果物(ニューサマーオレンジ)				
28木	むぎ 麦ごはん	牛乳	いかの香味焼き しん 新じゃがの煮物	いか みそ さつま揚げ 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	しょうが にんにく <b>ながねぎ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん さやえんどう ごぼう きよみオレンジ	606kcal 25.9g
			くきわかめ きんぴら くだもの きよみ 果物(清見オレンジ)				
29金	グリンピースごはん	牛乳	たこやきふうがんも	がんもどき かつおぶし あおのり 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 さとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	グリンピース <b>こまつな</b> にんじん もやし しめじ <b>だいこん</b> <b>ながねぎ</b>	612kcal 24.5g
	しゅん 旬 グリンピース		ごまあえ 呉汁				

※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)