



令和5年度

5月

# こんだてよていひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質	
		しゅしょく	おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちようしを ととのえるもの(緑色)		
1	月	わかめごはん	ししゃものカレーやき じゃがいものにももの とんじる	こめ、しろこま、じゃがい さとう、こんにゃく、あぶら	わかめ、ししゃも、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、あかみそ みぞ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	コーン、ごぼう、だいこん にんじん、なごねぎ	596 23	
2	火	端午の節句 あかまいごはん	さほのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる、くだもの	こめ、あかまい、さとう、あぶら しろこま、ごまあぶら	さわら、とりにく、とうふ、かまぼこ けずりぶし、ぎゅうにゅう	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、なごねぎ、ごまつな	604 27.0	
8	月	ごはん	とうふのカレーに ピリカラきゅうり たまごスープ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、とりにく たまご、けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ、ほししいたけ にんにく、しょうが、きゅうり ごまつな、コーン、えのきたけ	605 24.2	
9	火	チャーハン	うずらのたまごのてりに ごまめナッツ ワンタンスープ	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、アーモンド、しろこま グラニューとう、ワンタンのかわ	ぶたにく、うずらのたまご いりこ、けずりぶし ぎゅうにゅう	なごねぎ、にんじん、ごまつな コーン、にんにく、もやし ほししいたけ、チンゲンツサイ	643 25.2	
10	水	5つ星★体力アップ献立 ごはん	さけのごまみそやき ごまつなじる くきわかめのきんぴら くだもの	こめ、しろこま、さとう でんぶん、あぶら	さけ、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	なごねぎ、にんじん、たまねぎ えのきたけ、ごまつな、ごぼう	601 28	
11	木	マーガリンパン	マカロニグラタン しろいんげんまめのスープ フルーツミックス	マーガリンパン、マカロニ あぶら、こおぎこ、バター	とりにく、ベーコン、チーズ ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ	たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、にんじん キャベツ、セロリ	670 23.9	
12	金	にんじんごはん	あじのりマヨやき ごじる キャベツのごまジャコあえ	こめ、あぶら、さとう、しろこま マヨネーズ、じゃがいも こんにゃく、ごまあぶら	とりにく、あじ、あおのり だいず、ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ、けずりぶし ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、なごねぎ キャベツ	649 30.4	
15	月	ごはん	とりにくのピリからやき じゃがいものみそじる じゃことやさいのにんにくふうみ くだもの	こめ、ごまあぶら、さとう じゃがいも、あぶら	とりにく、わかめ、あぶらあげ あかみそ、みそ、けずりぶし ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	にんにく、ごねぎ、たまねぎ にんじん、なごねぎ、キャベツ もやし	634 25	
16	火	八王子ラーメン	ツナポテトぎょうざ まめこくとう	ちゅうかめん、あぶら、しろこま ごまあぶら、じゃがいも、さとう ぎょうざのかわ、くろさとう	ぶたにく、けずりぶし、にほし うずらのたまご、ツナ、だいず ぎゅうにゅう	たけのこ、にんにく、しょうが コーン、きくらげ、もやし ごまつな、たまねぎ	675 28	
17	水	2年生グリーンピースさやむき グリーンピースごはん	いかにしちみやき じゃがいものほろろに ごまつなのおかかあえ	こめ、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、でんぶん	いか、とりにく、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	グリーンピース、にんにく、たまねぎ ほんのうねぎ、にんじん、もやし さやえんどう、ごまつな	600 26	
18	木	和み献立(新潟県) ゆずのかおりごもくずし	かつおのたつたあげ	こめ、さとう、しろこま でんぶん、あぶら、こんにゃく	あぶらあげ、かつお、わかめ しらす、とうふ、あかみそ みそ、にほし、とりにく ぎゅうにゅう	ゆず、たけのこ、にんじん ほししいたけ、さやいんげん しょうが、なごねぎ、ごぼう だいこん	600 29	
19	金	きなこあげパン	ポトフ だいこんサラダ	コッペパン、さとう、じゃがいも あぶら、ほちみつ	きなこ、ウインナー、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、さやえんどう、だいこん きゅうり、コーン	628 23	
22	月	ごはん	しろみざかなのかおりあげ けんちんじる ひじきのいために	こめ、ごまあぶら、でんぶん あぶら、じゃがいも、さとう こんにゃく	ホキ、とうふ、けずりぶし ひじき、あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、だいこん にんじん、ごぼう、なごねぎ ほししいたけ、さやいんげん	622 24	
23	火	ミルクパン	ポークビーンズ グリーンアスパラのおんサラダ くだもの	ミルクパン、じゃがいも あぶら、さとう、こおぎこ バター、オリーブオイル	だいず、ぶたにく、ハム ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、コーン グリーンアスパラ	628 24	
24	水	ごはん	マーボーとうふ わかめスープ きんときまめのあまに	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、あかみそ とりにく、わかめ、けずりぶし きんときまめ、ぎゅうにゅう	なごねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、もやし、コーン	634 25	
25	木	ドライカレー	フレンチサラダ ピーチヨーグルト	こめ、あぶら、こおぎこ バター、さとう	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく グリーンピース、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン	617 19	
26	金	カツどん	スタミナきゅうり みぞじる	こめ、こおぎこ、ぼんご あぶら、しろこま、さとう ごまあぶら、じゃがいも	ぶたにく、たまご、わかめ とうふ、あかみそ、みそ にほし、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅうり にんにく、だいこん、なごねぎ さやえんどう	682 25	
29	月	八王子産のだいこん						
30	火	はちだいこんおろし スパゲティ	かいそうサラダ クリームスープ	スパゲティ、オリーブオイル さとう、ごまあぶら、しろこま じゃがいも、あぶら、こおぎこ バター	ツナ、ささみのり、わかめ ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、とうにゅう	だいこん、えのきたけ、もやし だいこんのは、きゅうり、 コーン、たまねぎ、にんじん キャベツ	647 20	
31	水	チンジャオロースどん	きゅうりとだいこんのなんぼんづ け ゆほのすましじる くだもの	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、ゆほ、わかめ とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、なごねぎ、キャベツ たけのこ、チンゲンサイ ピーマン、えのきたけ、にんじん だいこん、きゅうり、ごまつな	601 21	

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します☆☆☆

## 運動会で力を出すために大切なこと

体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ご飯をきちんと食べましょう！  
疲れを取るには睡眠も大切です。この3つの習慣を身に付けて、本番で力を発揮  
しましょう！



はやね



はやおき



あさごはん