



令和7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(きいろ)	ちやにくになるもの(あかい)	からだのちやうしを ととのえるもの(みどりいろ)	
1	木	あかまいごはん	牛にゅう	さわらのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの	こめ、さとう、あぶら、ごま ごまあぶら	さごち、とりにく、とうふ かまぼこ、こんぶ、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、ながねぎ、こまつな	602kcal 26.8g
2	金	2年生グリーンピースさやむき グリーンピースごはん	牛にゅう	なまあげとぶたにくのみそいため よしのじる	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも こんにゃく、でんぶん	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	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
7	水	ねんりょうり 100年フード料理 にんじんごはん	牛にゅう	アジのサンガヤき ごじる きゅうりとだいこんの なんぼんづけ	こめ、あぶら、さとう、ごま パンこ、でんぶん、じゃがいも こんにゃく、ごまあぶら	じゃこ、とりにく、アジのすりみ たらのすりみ、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	にんじん、ながねぎ、しょうが だいこん、こまつな、きゅうり	613kcal 28.4g
8	木	きなこあげパン	牛にゅう	ウインナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ くだもの	コッペパン、さとう、あぶら じゃがいも、ごまあぶら、ごま	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	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、ホールコーン	619kcal 22.6g
9	金	ごはん	牛にゅう	マーボーとうふ たまごスープ さかなナッツ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、アーモンド、ごま	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	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、たまねぎ こまつな	665kcal 29.3g
12	月	くろまにんぎょうごぜん 八王子車人形御膳 さんぼんそうごはん	牛にゅう	とりのそうとみそやき じょうしきまくあえ ろくろぐるますましじる	こめ、きび、さとう、ごまあぶら やきぶ	あおのり、とりにく、さいぎょうみそ みそ、ひじき、あぶらあげ かつおぶし、わかめ、こんぶ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、こまつな だいこん、えのきたけ、ながねぎ	600kcal 25g
13	火	ごはん	牛にゅう	しろみ魚のみそマヨネーズやき じゃがいものどぼろに キャベツのしょうがふうみ	こめ、マヨネーズ、ごま じゃがいも、こんにゃく、あぶら さとう、でんぶん	ほき、みそ、とりにく、かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ、しょうが	613kcal 25g
14	水	ハヤシライス	ジョア	フレンチサラダ くだもの(りんごかん)	こめ、あぶら、こおぎこ、バター さとう	ぶたにく、チーズ、ジョア	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、ホールコーン、りんご	603kcal 17.9g
15	木	1年生そらまめのさやむき ごはん	牛にゅう	旬 はっほうさい そらまめのすあげ はるさめスープ	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、はるさめ	ぶたにく、いか、うずらのたまご けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ ちんげんさい、きくらげ、しょうが にんにく、そらまめ、ながねぎ、もやし しいたけ、こまつな	614kcal 23.8g
16	金	しちやうげんきおうえん 市長 元気応援メニュー カレーピラフ	牛にゅう	とうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピザソースかけ	こめ、あぶら、パンこ、マカロニ さとう	とりにく、とうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、ハム、けずりぶし ヨーグルト、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ホールコーン グリーンピース、キャベツ、トマト セロリ、おうとうかん	650kcal 25.7g
19	月	旬 コッペパン	牛にゅう	チキンピース たまご グリーンアスパラのソテー	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、とりにく、たまご ぎゅうにゅう	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 ホールコーン	620kcal 25.7g
20	火	まめひじきごはん	牛にゅう	やきししゃも ごまじゃこあえ ぐだくさんのみそじる	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	だいず、ひじき、とりにくししゃも じゃこ、あぶらあげ、とうふ みそ、にほし、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、さやいんげん もやし、はくさい、たまねぎ キャベツ、だいこん、こまつな	611kcal 25.7g
21	水	はち大根おろし スパゲティ	ジュンコス	じゃこサラダ 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、あぶら じゃがいも、こおぎこ、バター	ツナ、きざみのり、じゃこ、ハム ぎゅうにゅう、なまクリーム	えのきたけ、だいこん、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	650kcal 21.7g
22	木	キムタクごはん	牛にゅう	だいずととりにくのちゅうかいため ワンタンスープ くだもの	こめ、ごまあぶら、ごま、ワンタン	ぶたにく、だいず、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	だいこん、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 23.5g
23	金	どん カツ丼	牛にゅう	ポイルキャベツ スタミナきゅうり じゃがいもとわかめのみそじる	こめ、こおぎこ、パンこ、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	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	678kcal 24.4g
26	月	うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日						
27	火	あんかけやきそば	牛にゅう	コーンとたまごのスープ のりしおポテト	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら でんぶん、じゃがいも	ぶたにく、たまご、けずりぶし あおのり、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい もやし、にら、しいたけ ホールコーン、クリームコーン	602kcal 22.8g
28	水	たいわんりょうり 台湾料理 ルーローハン	牛にゅう	タンファータン パインヨーグルト	こめ、さとう、でんぶん、ごまあぶら	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	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、パインかん	671kcal 25.9g
29	木	旬 ごはん	牛にゅう	しゃけのごまみそやき こまつなじる くきわかめのきんぴら くだもの	こめ、ごま、さとう、あぶら でんぶん	しゃけ、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	ながねぎ、にんじん、たまねぎ えのきたけ、こまつな、ごぼう	600kcal 28.5g
30	金	ごはん	牛にゅう	旬 かつおのたつたあげ いりどり かきたまじる	こめ、でんぶん、あぶら じゃがいも、こんにゃく、さとう	かつお、とりにく、たまご、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	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

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、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