



令和8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		おもなざいりょうめい			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(あかいろ)	からだのちようしを とどのえるもの(みどりいろ)		
1	金	端午の節句 お祝い献立 ごはん	さごちのてりやき 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 ながねぎ、こまつな	601kcal 27.4g	
ゴールデンウィーク								
7	木	ビビンバ	ポップビーンズ ワンタンスープ	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、でんぶん、あぶら ワンタン	ぶたにく、だいず、あおのり けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが だいこん、にんじん もやし、こまつな ながねぎ、しいたけ	644kcal 24.4g	
8	金	ごはん	たこやきふうがんも ごまあえ ごじる	こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも こんにゃく	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、けずりぶし ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん もやし、しめじ だいこん、ながねぎ	616kcal 24.8g	
11	月	ごはん	マーボーとうふ たまごわかめのスープ まめナッツこくとう	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら アーモンド、こくとう	とうふ、ぶたにく、みそ たまご、とりにく、わかめ けずりぶし、だいず 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	681kcal 27.8g	
12	火	ミルクパン	グリーンアスパラと ポテトのグラタン はくさいスープ オレンジポンチ	ミルクパン、じゃがいも あぶら、こむぎこ、バター	とりにく、ぎゅうにゅう チーズ、ベーコン けずりぶし	たまねぎ、アスパラガス はくさい、みかんジュース ホールコーン、にんじん フルーツミックスかん	645kcal 22.6g	
13	水	ごはん	てづくりふりかけ サバのごまみそに ぞらまめのすあげ こまつなじる	こめ、ごま、さとう でんぶん、あぶら	けずりぶし、サバ、みそ とりにく、とうふ あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ ぞらまめ、にんじん えのきたけ、こまつな	690kcal 27g	
14	木	豚丼	かおりキャベツ ぐたくさんみそじる	こめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	ぶたにく、あぶらあげ みそ、にほし、ぎゅうにゅう	しょうが、キャベツ ごぼう、にんじん だいこん、たまねぎ こまつな、ながねぎ	656kcal 23.2g	
15	金	八王子ラーメン	うずらたまごのからめに ポテトのつつみやき くだもの	ちゅうかめん、あぶら、ごま ごまあぶら、じゃがいも しょうまいのかわ	ぶたにく、けずりぶし にほし、うずらのたまご ぎゅうにゅう	たけのこ、にんにく しょうが、ホールコーン きくらげ、もやし こまつな、たまねぎ	653kcal 25.2g	
18	月	セサミトースト	ビーンストマトシチュー カリカリじゃこサラダ	しょくパン、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	きんときまめ、ハム とりにく、チーズ、じゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん にんにく、マッシュルーム グリーンピース、トマト ホールコーン、キャベツ	649kcal 23.2g	
19	火	五目うま煮丼	だいずといりこのごまからめ はるさめスープ	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、ごま、さとう はるさめ	とうふ、かまぼこ、ぶたにく いりこ、だいず、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、しいたけ ながねぎ、たけのこ、しょうが さやいんげん、にんにく たまねぎ、きくらげ、こまつな	634kcal 27.2g	
20	水	ゆかりごはん	ちくわのマヨネーズやき やさいとあぶらあげのにびたし すましじる くだもの	こめ、ごま、マヨネーズ さとう	ちくわ、かつおぶし あおのり、あぶらあげ、ゆほ こんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ゆかり、キャベツ、もやし にんじん、ほうれんそう ぼんのうねぎ	602kcal 22.8g	
21	木	麦ごはん	しろみざかなのレモンしょうゆ しんじゃがのにも くきわかめのきんぴら くだもの	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、あぶら	メルルーサ、さつまあげ くきわかめ、ぎゅうにゅう	レモン、たまねぎ にんじん、さやいんげん ごぼう	600kcal 25g	
22	金	味噌カツ丼	きのこスープ スタミナきゅうり	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	とりにく、みそ、とりにく とうふ、けずりぶし、ジョア	キャベツ、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	633kcal 24.9g	
25	月	ルーローハン	タンファータン フルーツヨーグルト	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、チンゲンサイ にんじん、こまつな フルーツミックスかん	641kcal 25.5g	
26	火	豆入り ドライカレー	やさいとジャコのサラダ くだもの	こめ、あぶら、こむぎこ バター、ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず、じゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん グリーンピース、にんにく しょうが、きゅうり もやし、ホールコーン	645kcal 22.8g	
27	木	運動会振替休日						
28	水	ごはん	カツオのたつたあげ じゃことやさいの にんにくふうみ かきたまじる	こめ、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	カツオ、じゃこ、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 キャベツ、もやし にんにく、たまねぎ こまつな	612kcal 32.5g	
29	木	はち大根の おろしスパゲティ	じゃがいもとまめのポタージュ わかめコーンサラダ りんごジュース	スパゲティ、あぶら、さとう じゃがいも、バター ごまあぶら	ツナ、きざみのり 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	だいこん、えのき、もやし たまねぎ、キャベツ ホールコーン、にんじん りんごジュース	657kcal 21.4g	

★★★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