

5 よていこんだてひょう



八王子市立元八王子小学校

日	曜日	主食	主菜・副菜など	のみのもの	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとになる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギー たんぱく質
1	金	★端午の節句★ ごはん	ぶりの照り焼き 五目きんぴら 端午のすまし汁 / くだもの		ぶり とりにく とうふ かまぼこ くわわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら しろごま ごまあぶら	しょうが ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ ながねぎ くだもの にんじん	624kcal 26.9g
4	月	みどりの白						
5	火	こどもの日						
6	水	振り替休日						
7	木	★台湾高雄市の料理★ ルーローハン	タンファータン フルーツヨーグルト		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 でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ フルーツミックス ちんげんさい にんじん こまつな	637kcal 24.5g
8	金	ドライカレー	ポテチサラダ 白菜のスープ		ぶたにく だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャバツ コーン はくさい えのきたけ にんじん	676kcal 22g
11	月	学校公開の振り替休日						
12	火	ハヤシライス	マセドアンサラダ くだもの		ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら パター	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり コーン くだもの にんじん トマト	624kcal 17.9g
13	水	★北海道の100年フード★ 豚丼	ごまきゅうり じゃがいもとわかめのみそ汁		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ しらす さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ にんにく きゅうり ながねぎ	611kcal 23.8g
14	木	★旬:グリーンアスパラ★ パン	グリーンアスパラとポテトのグラタン ABCスープ オレンジポンチ		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう コーンスターチ あぶら パター	たまねぎ セロリ キャバツ フルーツミックス オレンジジュース グリーンアスパラガス にんじん トマト	676kcal 23g
15	金	★旬:新じゃが★ ごはん	ししゃものからあげ 新じゃがとさつまあげの煮もの 小松菜と油あげの煮びたし		さつまあげ あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん いんげん こまつな	622kcal 21.7g
18	月	セサミトースト	ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ		ぶたにく だいたい ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ パター しろごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ エリンギ グリーンピース コーン キャバツ にんじん トマト	669kcal 26.7g
19	火	★八王子ラーメン★ 八王子ラーメン	ポテトぎょうざ 大豆とりの中華炒め		ぶたにく うずらのたまご とりにく だいたい ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも はるまきのかわ あぶら ごまあぶら パター	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン ながねぎ こまつな いんげん	635kcal 27.3g
20	水	★2年生がさやむきたグリンピース★ グリンピースごはん	タラのおかかマヨ焼き ごま和え 真汁		たら かつおぶしこ ぶたにく だいたい とうふ みそ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ しろごま あぶら	グリンピース もやし はくさい ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	618kcal 28g
21	木	みそカツ丼	梅おかかキャバツ くずきりスープ		とりにく みそ かつおぶしこ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう くずきり あぶら しろごま ごまあぶら	キャバツ うめ はくさい ながねぎ にんじん	693kcal 25.4g
22	金	ごはん	マーボー豆腐 豆黒糖 たまごとわかめのスープ / くだもの		とりにく とうふ みそ だいたい たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら くらごさとう	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ たまねぎ くだもの にんじん にら こまつな	670kcal 29.2g
25	月	ごはん	さばのみそ煮 野菜とひじきの和えもの 湯葉のすまし汁		さば みそ あぶらあげ かつおぶしこ とりにく ゆば とうふ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろごま くらごま	しょうが もやし だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん こまつな	642kcal 26.3g
26	火	ウインナーピラフ	ポテトカルボナーラ オニオンスープ くだもの		ウインナー ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ コーン くだもの にんじん	605kcal 18.1g
27	水	★旬:かつお★ ごはん	かつおの竜田あげ じゃこと野菜のにんにく炒め かきたま汁		かつお とりにく とうふ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく キャバツ もやし たまねぎ にんじん こまつな	607kcal 32.3g
28	木	中華丼	大豆といりこのごまがらめ 春雨スープ		ぶたにく いか えび うずらのたまご だいたい とりにく とうふ いりこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい にんじん	607kcal 26g
29	金	★八王子産の春大根★ はち大根おろしスパゲティ	わかめサラダ 野菜のポタージュ		ツナ ベーコン わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ さとう じゃがいも オリーブオイル ごまあぶら あぶら しろごま	だいこん えのきたけ キャバツ もやし コーン たまねぎ りんごジュース はんのうねぎ にんじん パセリ	658kcal 20.7g



※ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります ※

