5月 こんだてよていひょう

今月の給食目標

食べ物の旬を知ろう

八王子市立宮上小学校
給食回数20回

ひ	よ	しゅしよく	の	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類たんぱく質
1	木	カレーピラフ <small>市長の元気応援こんだて</small>	MILK	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグ「ルトのピ」-ライスかけ	とりにく、とうふ、ふたにく、 ぎゅうにゅう、ハム、ヨーグルト	こめ、あぶら、パンこ、 あぶら、マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、コーン、 グリーンピース、キャベツ、トマト、 セロリ、おとうかん	649kcal 25.6g
2	金	あかまい 赤米ごはん <small>端午の節句こんだて</small>	MILK	さわらの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	さごち、とりにく、とうふ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、こま、こまあぶら	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、オレンジ	600kcal 26.7g
7	水	ごはん	MILK	豚肉の生姜焼き スタミナ和え 青菜と豆腐のすまし汁	ふたにく、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、 あぶら、こまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 こまつな、えのき、ながねぎ	617kcal 22.3g
8	木	グリーンピースごはん	MILK	赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 呉汁 くだもの	あかうお、あぶらあげ、じゃこ、 かつおぶし、たいす、ふたにく、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こまあぶら、 じゃがいも、こんにゃく	グリーンピース、にんにく、 ばんのうねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、 しめじ、だいこん、 ながねぎ、オレンジ	610kcal 29.7g
9	金	きなこあげパン	MILK	ポトフ グリーンアスパラのソテー <small>旬の食べ物 アスパラガス</small>	きなこ、とりにく、ウィンナー、 しろいんげんまめ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも	にんじん、しめじ、たまねぎ、 キャベツ、さやいんげん、 にんにく、アスパラガス、コーン	637kcal 24.7g
12	月	ルーローハン <small>台湾・高雄市 海外友好交流都市こんだて</small>	MILK	タンファータン パインヨーグルト	ふたにく、とりにく、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、こまあぶら	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、こまつな、パイン	671kcal 25.9g
13	火	ごはん	MILK	ふりかけ アジのサンガ焼き 野菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 <small>南房総地域のアジア文化</small>	じゃこ、わかめ、あじ、 たら、とりにく、みそ、 あぶらあげ、ふたにく、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、こま、パンこ、でんぶん、 さとう、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら	ながねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、もやし、ごぼう、 だいこん、しめじ	600kcal 26.1g
14	水	ひじきごはん	MILK	竹輪のマヨネーズ焼き 田舎汁 香りキャベツ	ひじき、とりにく、あぶらあげ、 ちくわ、かつおぶし、あおのり、 ふたにく、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、しいたけ、 だいこん、ながねぎ、 こまつな、キャベツ、 しょうが	627kcal 24.1g
15	木	むぎごはん <small>五つ星こんだて</small>	MILK	さばのごまみそ焼き 小松菜汁 さわかめの炒め物 くだもの	さば、みそ、とりにく、とうふ、 あぶらあげ、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こま、さとう、 あぶら、でんぶん	しょうが、ながねぎ、にんじん、 たまねぎ、えのき、 こまつな、ごぼう、あまなつ	681kcal 25g
16	金	ゆかりごはん	MILK	ししゃもの一味焼き 新じゃがの煮物 はっちくんのみそ汁	ししゃも、さつま揚げ、とりにく、あぶらあげ、 みそ、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、こま、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こんにゃく	ゆかり、しょうが、にんにく、 ばんのうねぎ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 ごぼう、だいこん、 こまつな、ながねぎ	603kcal 23g
19	月	八王子ラーメン	MILK	うすら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ くだもの(りんご缶)	ふたにく、うすらたまご、 ふたにく、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、こま、 こまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ、りんご	621kcal 22.5g
20	火	さんぽう 三番叟ごはん <small>八王子単人形御膳</small>	MILK	鶏の薬味みそ焼き 定式薄和え ろくろ車のすまし汁	あおのり、とりにく、 さいきょうみそ、みそ、 ひじき、あぶらあげ、 わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう、 こまあぶら、やきふ	にんじん、もやし、こまつな、 だいこん、えのき、たまねぎ、 ながねぎ	601kcal 25g
21	水	キムたくごはん	MILK	春巻き きゅうりのびりから和え レタスのスープ くだもの <small>「八王子産」大根の漬物</small>	ふたにく、とりにく、わかめ、 とうふ、ハム、ぎゅうにゅう	こめ、こま、こまあぶら、 はるさめ、でんぶん、 しゅうまいのかわ、あぶら、さとう	だいこん(たくあん)、キムチづけ、 ながねぎ、にら、たけのこ、 にんじん、しょうが、にんにく、 しいたけ、きゅうり、キャベツ、 レタス、オレンジ	607kcal 21.6g
22	木	ミルクパン	MILK	ボークビーンズ フレンチサラダ	だいす、ふたにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、コーン	620kcal 25.1g
23	金	ごはん	MILK	かつおの電田揚げ カリカリじゃこサラダ かきたま汁	かつお、じゃこ、とりにく、 たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、こまあぶら、こま	しょうが、にんじん、キャベツ、 コーン、たまねぎ、こまつな	616kcal 31.3g
26	月	ごもく 五目うま煮丼	MILK	小魚ごまがらめ 春雨スープ くだもの	いか、えび、かまぼこ、 ふたにく、うすらたまご、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こまあぶら、 でんぶん、さとう、こま、はるさめ	にんじん、はくさい、ながねぎ、 たけのこ、さやいんげん、 しいたけ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しいたけ、 こまつな、あまなつ	617kcal 28.2g
27	火	むぎごはん	MILK	マーボー豆腐 ゆでそらまめ 中華風スープ くだもの <small>旬の食べ物 そらまめ</small>	とうふ、ふたにく、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぶん、こまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、 しょうが、にんにく、 そらまめ、さやつき、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 コーン、オレンジ	614kcal 24.3g
28	水	はち大根おろしスパゲティ	MILK	野菜とジャコのサラダ ジュリエンスープ <small>八王子産春大根</small>	ツナ、きざみのり、じゃこ、 とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、 こまあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター	だいこん、えのき、だいこん、 きゅうり、もやし、にんじん、 コーン、たまねぎ、キャベツ、パセリ	617kcal 26.6g
29	木	ガーリックライス	MILK	ラタトゥイユ 鶏もも肉のロティ たまごスープ	ハム、とりにく、だいす、 とりにく、たまご	こめ、あぶら、じゃがいも、 オリーブ油、でんぶん	にんにく、たまねぎ、 にんじん、なす、 さやいんげん、トマト、 えのき	612kcal 26.9g
30	金	ごはん	MILK	いかの辛味焼き 塩肉じゃが ごま和え	いか、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こま、こまあぶら、 じゃがいも、こんにゃく、あぶら	にんにく、ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 こまつな、もやし	627kcal 26.7g