



令和7年 5月こんだてよていひょう



八王子市立長池小学校(19回)

日曜	主食 しゅしよく	牛乳	主菜・副菜など しゅさい ふくさい	赤のなかま あか 血や肉になる ちにく	黄色のなかま きいろ 熱や力になる ねつ ちから	緑のなかま みどり からだの調子を整える ちようし ととの	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	カレーピラフ はちおうじしちょう 八王子市長の 元気応援メニュー げん きおうえん	○	とうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく、とうふ ぶたにく、ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、あぶら パンこ マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ ホールコーン、キャベツ グリーンピース、セロリ ホールのトマト、おうとうかん	651 kcal 25.7 g 22.3 g 2.7 g
2金	あかまいごはん たんご せつくこんだて 端午の節句献立	○	サワラのてりやき きんぴらごぼう だんごのすましじる くだもの	サワラ、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、ごま	ごぼう、にんじん いんげん、だいこん えのき、ながねぎ こまつな、くだもの	603 kcal 26.2 g 16.8 g 2.3 g
7水	ごはん	○	てづくりふりかけ アジのサンガヤき やさいとあぶらあげのにびたし けんちんじる	ちりめんじゃこ、わかめ アジ、タラ、とりにく みそ、あぶらあげ、ぶたにく とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、アーモンド ごま、パンこ でんぷん、さとう じゃがいも、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	601 kcal 25.2 g 18.0 g 2.2 g
8木	きなこあげパン	○	ポトフ グリーンアスパラのソテー くだもの	きなこ、とりにく ウィンナー、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、いんげん にんにく、アスパラガス ホールコーン、くだもの	618 kcal 22.1 g 25.8 g 2.4 g
9金	グリーンピースごはん ねんせい 2年生が さやむきをします	○	アカウオのやくみやき やさいのおかかあえ ごじる	アカウオ、あぶらあげ ちりめんじゃこ、かつおぶしこ だいず、ぶたにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ あぶら じゃがいも	なまグリーンピース、にんにく ぼんのおねぎ、もやし こまつな、にんじん、しめじ だいこん、ながねぎ	604 kcal 29.5 g 16.5 g 2.5 g
12月	ルーローハン かいがいゆうこうこうりゅうと 海外友好交流都市 たいわん りょうり 台湾の料理	○	タンファータン パインヨーグルト	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、あぶら	しょうが、たまねぎ たけのこ、ほししいたけ チンゲンツァイ、にんじん こまつな、パインかん	671 kcal 25.9 g 22.6 g 1.9 g
13火	ごはん	○	サバのカレーやき こまつなじる くきわかめのきんぴら くだもの	サバ、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、あぶら でんぷん、さとう	しょうが、にんじん たまねぎ、えのき こまつな、ごぼう くだもの	666 kcal 24.3 g 25.6 g 2.6 g
14水	はちおうじラーメン つけめんスタイル にたまごつき	○	ツナポテトぎょうざ りんごかん	ぶたにく うずらたまご、ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら、ごま じゃがいも ぎょうざのかわ	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、りんごかん	628 kcal 23.6 g 20.1 g 3.1 g
15木	さんばそうごはん はち おうじくまにんぎようごせ 八王子車人形御	○	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	あおりの、とりにく みそ、ひじき、あぶらあげ かつおぶしこ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、きび さとう、あぶら やきふ	にんじん、もやし こまつな、だいこん えのき、ながねぎ	601 kcal 25.0 g 20.1 g 1.9 g
16金	にしょくどん	○	いなかじる かおりキャベツ	とりにく、たまご ぶたにく、なまあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう あぶら、さといも	しょうが、たまねぎ にんじん、いんげん ごぼう、だいこん キャベツ	621 kcal 25.3 g 20.0 g 2.5 g
19月	はちだいこんおろしスパゲティ りんごジュース	○	じゃこサラダ クリームスープ	ツナ、のり、とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ、さとう あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	だいこん、えのき にんじん、キャベツ たまねぎ、パセリ りんごジュース	643 kcal 22.0 g 18.4 g 2.7 g
20火	ゆかりごはん	○	まめアジのからあげ しんじゃがのもの はっちくんのみそじる	まめアジ、さつまあげ とりにく、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぷん あぶら、さとう じゃがいも	ゆかりこ、たまねぎ にんじん、いんげん ごぼう、だいこん こまつな、ながねぎ	644 kcal 26.2 g 18.5 g 2.6 g
21水	きりぼしだいこんいりビビンバ	○	たまごスープ まめナッツこくとう	ぶたにく たまご、だいず ぎゅうにゅう	こめ、さとう あぶら、ごま でんぷん アーモンド	にんにく、しょうが だいこん、にんじん もやし、こまつな たまねぎ、えのき	625 kcal 24.4 g 21.5 g 2.0 g
22木	パン	○	ポテトのミートやき しろいんげんまめのスープ フレンチきゅうり	ぶたにく、チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら、さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん、セロリ パセリ、きゅうり	601 kcal 22.6 g 20.7 g 3.0 g
23金	ごはん うんどうかいちよくげん 運動会直前 こんだて スタミナ献立	○	ぶたにくのしょうがやき スタミナあえ あおなとうふのすましじる	ぶたにく とうふ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぷん 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	617 kcal 22.3 g 23.3 g 2.3 g
27火	セルフサービス ジャムサンド	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン、いちごジャム 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 ホールコーン	672 kcal 25.1 g 22.6 g 3.2 g
28水	ごはん	○	カツオのたつたあげ カリカリじゃこサラダ かきたまじる	カツオ、とうふ ちりめんじゃこ とりにく、たまご ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん あぶら、さとう ごま	しょうが、にんじん キャベツ、たまねぎ ホールコーン こまつな	609 kcal 30.6 g 17.8 g 2.3 g
29木	むぎごはん	○	マーボーどうふ ゆでそらまめ 1年生がさやむきをします わかめスープ	とうふ、ぶたにく みそ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう でんぷん、ごま	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく そらまめ、たまねぎ たけのこ、ホールコーン	607 kcal 25.1 g 18.4 g 2.8 g
30金	キムたくごはん	○	いかのからみやき しおにくじゃが ごまあえ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	こめ、ごま さとう じゃがいも あぶら	たくあん、はくさいキムチ ながねぎ、にんにく、たまねぎ にんじん、グリーンピース こまつな、もやし	678 kcal 30.0 g 18.6 g 3.2 g