

5月



こんだてよていひょう



八王子市立第七国小学校

日 曜日	主食 しゅしよく	飲み物 のみ	くだもの	副菜・汁物等 ふくさい しるものとう	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
1 木	カレーピラフ 	牛乳 		～八王子市初宿市長の元気応援メニュー～ 豆腐ハンバーグ、ABCスープ ヨーグルトのピーチソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こめ あぶら パンこ さとう アルファベットマカロニ	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 せり ホールトマト ももかん	655 25.8
2 金	赤米ごはん 	牛乳 		～端午の節句献立～ 鰯の照り焼き、端午のすまし汁 たけのこのきんぴら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ とりにく かたぬきかまぼこ	こめ あかまい さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	ねしょうが たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのきだけ ながねぎ こまつな	601 27.6
7 水	ごはん 	牛乳 		さばのみそ煮、小松菜汁 茎わかめの炒め物	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ くまわかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら	ねしょうが にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ ごぼう	665 24.4
8 木	キムタクごはん 	牛乳 		～八王子産大根たくあん使用～ 春巻き、レタスと卵のスーフ きゅうりのびりから和え	ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ たまご こんぶ	こめ さとう もちこ ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん しゅうまいのかわ	はちおうじだいこんのたくあん はくさい だいこん にんじん にら なかねぎ にんにく おしょうが とうがらし レタス ほししいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	600 22.9
9 金	きなこ揚げパン 	牛乳 		ポトフ グリーンアスパラのソテー	ぎゅうにゅう とりにく きなこ ベーコン ウィンナー しゅういんげんまめ	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん しめじ たまねぎ ホールコーン キャベツ さやいんげん にんにく グリーンアスパラガス	615 22.3
12 月	ごはん 	牛乳 		さんまの筒煮 田舎汁、香いキャベツ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	にんにく おしょうが にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ	638 22.8
13 火	グリーンピースごはん 	牛乳 		～12日実施 2年生のグリーンピースさやむき体験～ 鶏肉のネギ塩焼き、呉汁 小松菜と油あげの煮びたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら ごま あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	グリーンピース おしょうが にんにく ながねぎ こまつな はくさい しめじ にんじん だいこん	600 30.2
14 水	ルーローハン 	牛乳 		～台湾・高雄市海外友好交流都市献立～ タンファータン、パインヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	おしょうが たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ こまつな パインかん	633 25.6
15 木	ゆかりごはん 	牛乳 		ししゃもの七味焼き、新じゃがの煮物 はっちくんのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	ゆかりこ おしょうが にんにく こねぎ 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 なかねぎ	602 22.7
16 金	はち大根おろしスパゲティー 	リンゴジュース 		～八王子春大根使用～ 野菜とじゃこのサラダ、クリームスープ	ツナ きざみのり ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ なまクリーム	スパゲティー あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こねぎこ バター	だいこん だいこんのは えのきだけ もやし きゅうり にんじん パセリ ホールコーン たまねぎ キャベツ	645 22.0
19 月	ミルクパン 	牛乳 	きよみ 	ポークビーンズ わかめサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく カットわかめ	パン じゃがいも あぶら さとう こねぎこ バター ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ ホールコーン きよみ	648 25.7
20 火	みそラーメン 	牛乳 		フレンチポテト フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	おしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ ホールコーン にんにく おしょうが みかんかん りんごかん ももかん	600 20.9
21 水	三番巻ごはん 	牛乳 		～八王子車人形御膳～ 鶏の桑都みそ焼き、定式幕和え ろくろ車のすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく さいきょうみそ みそ あぶらあげ ひじき あおのり かつおぶしこ カットわかめ	こめ あかまい くらまい きび さとう ごまあぶら やきふ	くわのはのこな にんじん もやし こまつな だいこん えのきだけ なかねぎ	601 25.0
22 木	ごはん 	牛乳 		～100年フード「千葉県 南房総地域のアジ文化」～ アジのサンガ焼き、けんちん汁 野菜と油揚げの煮びたし	ぎゅうにゅう あじ たら とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	こめ ごま パンこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ながねぎ にんじん おしょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん しめじ	601 25.6
23 金	ごはん 	牛乳 		鮭の塩焼き 塩肉じゃが、ごま和え	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース こまつな	630 28.6
24 土	～ 運動会 ～ 							
26 月	～ 運動会 振替休業日 ～							
27 火	ごはん 	牛乳 		マーボー豆腐 野菜スープ、みかん缶	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん なかねぎ にら おしょうが にんにく たまねぎ たけのこ みかんかん ほししいたけ ホールコーン	603 21.9
28 水	ごはん 	牛乳 		豚肉の生姜焼き、スタミナ和え 青菜と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ カットわかめ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	おしょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきだけ なかねぎ	617 22.3
29 木	ごはん 	牛乳 		かつおの竜田揚げ、かきたま汁 かりかじゃこサラダ	ぎゅうにゅう かつお とりにく ちりめんじゃこ たまご とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	おしょうが にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ こまつな	614 31.1
30 金	ドライカレー 	牛乳 		ジュリエンスープ まめ黒糖	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いりだいず	こめ あぶら こねぎこ バター くらさとう	たまねぎ にんじん グリーンピース レーズン にんにく おしょうが キャベツ パセリ	627 22.0

* 果物は変更する場合がございます。ご了承ください。