

令和8年度

5月

献立予定表



八王子市立七国小学校
給食回数 17回

日	曜日	こんだて名			からだの血や肉になる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
		主食	おかず	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
1	金	あかまいごはん	つくねやき たけのこのきんぴら 端午のすましじる くだもの	牛乳	とりにく たまご かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あかまい でんぷん あぶら さとう ごま	たけのこ ごぼう こまつな にんじん いんげん だいこん ねぎ えのきたけ くだもの	611kcal 24.7g
7	木	ごまごはん	いかのいちみやき やさしいため とんじる	牛乳	ぶたにく いか みそ とうふ あぶらあげ くわがめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ たら ねぎ だいこん ごぼう しいたけ きくらげ にんにく	603kcal 28.3g
8	金	ミルクパン	アスパラとポテトのグラタン ABCトマトスープ オレンジポンチ	牛乳	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ アスパラガス セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ フルーツミックス しめじ みかんジュース	633kcal 23.1g
11	月	きびごはん	ししゃものからあげ とうふのうまに スタミナきゅうり	牛乳	ぶたにく ししゃも とうふ ぎゅうにゅう	こめ きび でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい きゅうり にんにく しょうが	635kcal 24.1g
12	火	はち大根おろし スパゲッティ	ジュリエンスープ グリーンケーキ	牛乳	ベーコン たまご ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも あぶら バター さとう	だいこん こねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	703kcal 26.4g
13	水	しじゅうし	とうふチャンプル ワンタンスープ	牛乳	ぶたにく とりにく たまご かつおこ こんぶ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ あぶら	たまねぎ ちんげんさい ねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな きくらげ しょうが	636kcal 24.5g
14	木	台湾・高雄市 ルローハン	タンファータン フルーツヨーグルト	牛乳	ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな ちんげんさい しいたけ フルーツミックス	669kcal 25.9g
15	金	グリンピースごはん	さばのしおやき じゃがいものそぼろに にびたし	牛乳	ぶたにく さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも きび でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし グリンピース	693kcal 25g
18	月	ごはん	白身魚のごまがらめ にらたまみそしる 切り干しだいこんのんにくいため	牛乳	ぶたにく ほき たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん たら えのきたけ しょうが	612kcal 26.2g
19	火	ぶたどん	100年フード 北海道 豚丼	牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	キャベツ ごぼう ねぎ たまねぎ こまつな だいこん しょうが	655kcal 23.2g
20	水	チキンライス	さけの香草パンこやき 白いんげんまめのスープ	牛乳	とりにく ベーコン さけ しろいんげんまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ トマト パセリ にんにく	650kcal 31.1g
21	木	八王子ラーメン	ポテトのつつみあげ なんばんキャベツ	牛乳	ぶたにく うずらたまご くわがめ ぎゅうにゅう	めん ぎょうざのかわ でんぷん じゃがいも あぶら さとう	たけのこ もやし こまつな たまねぎ コーン キャベツ	658kcal 24.1g
22	金	ドライカレー	しっかり食べよう! 野菜350 *5月の給食の中で、野菜をいちばん多く使っている日です。	りんご	ぶたにく ベーコン わかめ くわがめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ レーズン にんにく コーン しょうが りんごジュース	659kcal 16.8g
25	月	運動会の振替休業日						
26	火	セサミトースト	有機ズッキーニのビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳	とりにく だいず ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター さとう ごま	にんじん たまねぎ トマト ズッキーニ グリンピース コーン キャベツ しめじ	621kcal 22.3g
27	水	ごはん	かつおのたつたあげ ごまあえ かきたまじる くだもの	牛乳	たまご かつお かつおこ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし しょうが くだもの	643kcal 31g
28	木	ビビンバ	ちんげんさいのスープ きなこまめ	牛乳	ぶたにく とりにく とうふ ிரிдайず きなこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな ねぎ にんにく しいたけ コーン きりぼしだいこん ちんげんさい しょうが	604kcal 23.6g
29	金	わかめごはん	赤魚のなんぶやき ゆでそらまめ ごじる	牛乳	あかうお だいず みそ あぶらあげ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ そらまめ	626kcal 30.4g

- ◆ 今月の果物は、宇和ゴールド等の1/4カットできるかんきつ類を予定しています。
- ◆ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。