

5月



献立予定表

八王子市清水小学校

2024/4/30

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食 しゆしゆく	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの調子を整える食品 (緑)	
1木	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ アスパラと卵のソテー 冷凍みかん	ぱん,じゃがいも,あぶら さとう,こむぎこ,ばたー おりーぶゆ	だいず,ぶたにく,たまご 牛乳	にんじん,たまねぎ ぐりんぴーす,アスパラガス きゃべつ,こーん みかん	661kcal
	旬：アスパラ しゆん						27.7g
2金	赤米ごはん あかまい	牛乳	さごちの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 清美オレンジ たんご せつく	こめ,さとう,あぶら ごま,ごまあぶら	さごち,とりにく,とうふ かまぼこ,こんぶ,けずりぶし 牛乳	たけのこ,ごぼう,にんじん さやいんげん,だいこん えのきたけ,ながねぎ,こまつな きよみおれんじ	605kcal
	端午の節句 たんご せつく						26.9g
7水	チキンカレーライス	牛乳	カリカリじゃこサラダ みかん缶	こめ,じゃがいも,あぶら こむぎこ,ばたー,さとう ごまあぶら,ごま	とりにく,じゃこ,わかめ 牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,ぐりんぴーす きゅうり,きゃべつ,こーん たまねぎ,みかん	652kcal
							20.3g
8木	キムタクごはん あかまい	牛乳	ホイコーロー わかめスープ 豆黒糖 だいこん	こめ,ごまあぶら,ごま あぶら,さとう,でんぶん	ぶたにく,なまあげ,みそ わかめ,とうふ,けずりぶし だいず,牛乳	たくあん,きむち,ながねぎ きゃべつ,にんじん,きくらげ こーん,えのき	613kcal
	はち大根たくあん						24.2g
9金	グリーンピースごはん あかまい	牛乳	かつおの竜田揚げ じゃこキャベツ じゃがいものみそ汁 冷凍みかん たんご	こめ,でんぶん,あぶら じゃがいも,ごまあぶら	かつお,あぶらあげ,みそ けずりぶし,じゃこ,こんぶ 牛乳	ぐりんぴーす,しょうが えのきたけ,たまねぎ,にんじん ながねぎ,きゃべつ,みかん	621kcal
	2年生グリーンピースのさやむき						30.6g
12月	ゆかりごはん あかまい	牛乳	ししゃもの七味焼き 肉じゃが ゆで空豆 ねんせい そらめめ	こめ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,さとう	ししゃも,ぶたにく,牛乳	ゆかり,しょうが,にんにく ねぎ,たまねぎ,にんじん さやいんげん,そらめめ	610kcal
	1年生空豆のさやむき						23.9g
13火	カレーピラフ あかまい	牛乳	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピザソースかけ とうふ	こめ,あぶら,ぱんこ まかろに,さとう	とりにく,とうふ,ぶたにく はむ,けずりぶし,よーぐると 牛乳	にんじん,たまねぎ,こーん ぐりんぴーす,きゃべつ,とまと せろり,おうとうかん	651kcal
	八王子市長元気応援メニュー はちおうじ しちよう げんき おうえん						25.7g
14水	ごはん	牛乳	さばのおろしソースかけ 茎わかめのきんぴら なめこ入りみそ汁 さば	こめ,あぶら,さとう じゃがいも,ごまあぶら	さば,わかめ,なまあげ みそ,にほし,くきわかめ 牛乳	だいこん,なめこ,こまつな ながねぎ,ごぼう,にんじん	653kcal
							24g
15木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わかめのスープ ごまめナッツ とうふ	こめ,あぶら,さとう でんぶん,ごまあぶら あーもんど,ごま	とうふ,ぶたにく,みそ わかめ,けずりぶし,いりこ 牛乳	にんじん,ながねぎ,にら しょうが,にんにく,たまねぎ えのきたけ,ちんげんさい こーん	641kcal
							26.8g
16金	ごはん あかまい	牛乳	赤魚の香味焼き 五目煮豆 豚汁 冷凍みかん あかうお こうぎ や	こめ,あぶら,じゃがいも こんにゃく,あぶら,さとう	あかうお,みそ,ぶたにく けずりぶし,だいず,とりにく こんぶ,牛乳	しょうが,にんにく,ながねぎ だいこん,にんじん,こまつな しいたけ,ごぼう,みかん	620kcal
	5つ星献立 ほし こんだて						29.1g
19月	ごはん	牛乳	鶏肉と生揚げの辛みそ焼き ごま大根 五目ワントンスープ 清見オレンジ とりにく なまあげ から や	こめ,ごまあぶら,さとう ごま,わんたん	とりにく,なまあげ,みそ ぶたにく,けずりぶし 牛乳	ながねぎ,だいこん,たけのこ にんじん,たまねぎ,えのきたけ しいたけ,にら きよみおれんじ	637kcal
							25.4g
20火	はち大根おろしスパゲティ だいこん	牛乳	白いんげん豆のスープ 黄桃缶 しろ ますめ	すばげてい,あぶら,さとう じゃがいも	ツナ,きざみのり,とりにく しろいんげんまめ,けずりぶし 牛乳	だいこん,えのきたけ,だいこん たまねぎ,にんじん,きゃべつ にんにく,パセリ,おうとうかん	635kcal
	八王子産春大根 はちおうじ きん はるだいにん						24.9g
21水	ルーローハン かいがい	牛乳	タンファータン パインヨーグルト あり ゆうこう こんだて たいわん たかお し	こめ,さとう,でんぶん ごまあぶら	ぶたにく,とりにく,たまご けずりぶし,よーぐると 牛乳	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,ばいん	671kcal
	海外有友好献立(台湾・高雄市)						25.9g
22木	ごまじゃこごはん	牛乳	ささかまのマヨネーズ焼き 五色和え かきたま汁 ささかま	こめ,ごま,まよねーず でんぶん	じゃこ,ささかまぼこ かつおぶし,あおのり とりにく,たまご,とうふ けずりぶし,あぶらあげ 牛乳	にんじん,たまねぎ ちんげんさい だいこん,きゃべつ,こまつな	602kcal
							24.9g
23金	味噌チキンカツ丼 みそ	牛乳	スタミナきゅうり 青菜と豆腐のすまし汁 あおな とうふ	こめ,こむぎこ,ぱんこ あぶら,さとう,ごま ごまあぶら	とりにく,みそ,とうふ わかめ,かまぼこ,こんぶ けずりぶし,牛乳	きゅうり,にんにく,こまつな えのき,にんじん,ながねぎ	662kcal
							24.3g
27火	ししじゅうし	牛乳	揚げボールと卵の甘辛煮 浅漬け 呉汁 あげ たまご あまからに	こめ,あぶら,さとう じゃがいも,こんにゃく	ぶたにく,こんぶ,あぶらあげ あげぼーる,うすらたまご だいず,とりにく,とうふ みそ,けずりぶし,牛乳	しょうが,さやいんげん にんじん,だいこん,ながねぎ こまつな,きゅうり,きゃべつ	619kcal
							25.8g
28水	あんかけやきそば	牛乳	大学芋 レタスと卵のスープ だいがく芋	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら でんぶん,さつまいも,あぶら さとう,ごま	ぶたにく,たまご,とうふ けずりぶし,牛乳	にんじん,たまねぎ,たけのこ きゃべつ,にら,しいたけ れたす,えのきたけ	656kcal
							21.6g
29木	三番叟ごはん さんばそう	牛乳	鶏の菜のみそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁 とり そうと や	こめ,きび,さとう ごまあぶら,やきふ	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,かつおぶし,わかめ こんぶ,けずりぶし,牛乳	にんじん,えのきたけ,こまつな だいこん,ながねぎ	601kcal
	八王子車人形御膳 はちおうじ くるまにんぎょう ごぜん						25g
30金	こぎつねごはん	牛乳	アジのサンガ焼き ごま和え 根菜みそ汁 あじ	こめ,さとう,ごま,ぱんこ でんぶん,あぶら,じゃがいも	あぶらあげ,とりにく,あじ たら,みそ,なまあげ けずりぶし,牛乳	しょうが,ながねぎ,にんじん だいこん,ごぼう,こまつな えのきたけ	633kcal
	100年フード(南房総地域のアジ文化) なん じゅうねんふード なんぼうそう ちうき ぶんか						26.3g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります。