

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	あかまいごはん <small>端午の節句献立</small>	牛乳	さわらのてりやき たけのこのきんぴら たngoのすましじる しょうなんゴールド	さごち とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あかまい さとう あがら ごま ごまあがら	たけのこ にんじん ごぼう だいこん さやいんげん えのきたけ ながねぎ こまつな しょうなんゴールド	606	26.8
2	金	チャーハン	牛乳	ツナポテトぎょうざ コーンとたまごのスープ	ぶたにく ツナ たまご けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あがら ごまあがら じゃがいも でんぱん ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん こまつな コーン コーンクリーム	632	21.8
7	水	ルーローハン <small>台湾友好交流献立</small>	牛乳	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 けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん ごまあがら	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 パインかん	671	25.9
8	木	にんじんごはん <small>100年フード(千葉県)</small>	牛乳	アジのサンガヤキ ごじる きゅうりとだいこんのなんぼんづけ	じゃこ とりにく あじ たら みそ とりにく だいず ぶたにく とうふ あがらあげ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あがら さとう ごま パンこ でんぱん じゃがいも こんにゃく ごまあがら	にんじん ながねぎ しょうが だいこん こまつな きゅうり	625	28.7
9	金	みそラーメン	牛乳	のりしおポテト まめこくとう れいとうみかん	ぶたにく みそ けずりがし にぼし あおりのり だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あがら ごま ごまあがら じゃがいも くろざとう	たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが みかん	685	25.8
12	月	まめひじきごはん	牛乳	やしきしゃも ごまじゃこあえ ぐだくさんのみそしる	だいず ひじき とりにく ししゃも じゃこ あがらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あがら さとう ごま ごまあがら じゃがいも	にんじん しいたけ さやいんげん もやし はくさい たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	617	26.2
13	火	きなこあげパン	牛乳	ウインナーとやさいのスープに だいこんサラダ きよみオレンジ	きなこ とりにく ウインナー けずりがし ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも あがら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン きよみオレンジ	609	20.7
14	水	カレーピラフ <small>市長元気応援メニュー</small>	牛乳	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 けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あがら パンこ さとう マカロニ	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	664	25.8
15	木	ごはん	牛乳	しろみざかなのみそクリームやき じゃがいものそぼろに キャベツのしょうがふうみ	ほき みそ とりにく かつおがしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あがら でんぱん	クリームコーン たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ しょうが	606	25.7
16	金	さんばんそうごはん <small>八王子車人形御膳</small>	牛乳	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	あおりのり とりにく さいきょうみそ みそ ひじき あがらあげ わかめ こんぶ かつおがし けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あかまい くろまい きび さとう ごまあがら くるまふ	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ くわのはパウダー	601	25
19	月	キムタクごはん <small>八王子大根のたくあん</small>	牛乳	だいずとりにくのちゅうかいため ワンタンスープ れいとうみかん	ぶたにく だいず とりにく ぶたにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごまあがら ごま ワンタン	だいこん キムチ ながねぎ もやし たまねぎ にんにく にんじん しいたけ ちんげんさい みかん	610	23.9
20	火	ごはん	牛乳	さばのみそに すましじる いろどりあえ	さば みそ かまぼこ わかめ とうふ こんぶ けずりがし かつおがし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあがら	しょうが ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな もやし しめじ	627	23.5
21	水	かつどん <small>運動会応援献立</small>	牛乳	ポイルキャベツ スタミナきゅうり じゃがいもとわかめのみそしる	ぶたにく ぶたにく わかめ とうふ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あがら ごま さとう ごまあがら じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ	687	24.8
22	木	ごはん	牛乳	まーぼーどうふ はるさめスープ いりこのごまがらめ	とうふ ぶたにく みそ ぶたにく けずりがし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あがら さとう でんぱん ごまあがら はるさめ ごま グラニューとう	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく もやし しいたけ こまつな	640	29.5
23	金	ナン	牛乳	バターチキンカレー わかめとツナのサラダ フルーツミックス	とりにく ヨーグルト なまクリーム わかめ ツナ ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも あがら こむぎこ パター さとう ごまあがら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり もやし コーン フルーツミックス	614	22.6
26	月	振替休日							
27	火	ごはん	牛乳	かつおのたつたあげ いりどり かきたまじる	かつお とりにく たまご とうふ わかめ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あがら じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな ながねぎ	632	30.4
28	水	はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	たまごとグリーンアスパラのソテー クリームスープ オレンジジュース	ツナ きざみのり たまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも あがら こむぎこ バター	だいこん えのきたけ だいこん アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ オレンジジュース	646	22.3
29	木	ごはん	牛乳	さけのごまみそやき こまつなじる くきわかめのきんぴら かわちばんかん	さけ みそ とりにく とうふ あがらあげ けずりがし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あがら でんぱん	ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう かわちばんかん	599	28.4
30	金	グリーンピースごはん <small>2年生グリーンピース さやだし</small>	牛乳	なまあげとぶたにくのみそいため よしのじる	なまあげ ぶたにく みそ とりにく あがらあげ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう あがら でんぱん じゃがいも こんにゃく	グリーンピース キャベツ にんじん さやえんどう ながねぎ たけのこ きくらげ だいこん しいたけ	612	23.4

\*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

\*旬の食材:かつお・アスパラガス・グリーンピース・しょうなんゴールド・きよみオレンジ・かわちばんかん など

\*八王子産食材:だいこん・こまつな・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・くわのはパウダー・たくあん・はくさいキムチ など

\*5月24日(土)は、運動会です。給食はありません。5月26日(月)は、運動会の振替休日です。

