

今月の目標:衛生に気をつけて食事をしよう

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	金	ちゅうかおこわ 端午の節句	牛乳	さわらのてりやき じゃこあえ たんごのすましじる デコポン	ぶたにく さわら じゃこ わかめ かまぼこ こんが けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ <b>キャベツ</b> <b>だいこん</b> えのき <b>ながねぎ</b> <b>こまつな</b> デコポン	607	27.2
7	木	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく だいず あおのり とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ら ごま でんぷん あぶら ワンタン	にんにく しょうが <b>だいこん</b> にんじん もやし <b>こまつな</b> <b>ながねぎ</b> きりぼしだいこん しいたけ	612	21.9
8	金	ゆかりごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき じゃがいものみそじる やさいのおひたし セミノール	ちくわ かつおぶし あおのり あぶらあげ けずりぶし み そ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも	ゆかり はくさい たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b> もやし セミノール	604	22.1
11	月	ごもくうまにどん	牛乳	いりこのごまがらめ かきたまじる	とうふ いか ぶたにく いりこ とりにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ごま グラニューとう	にんじん はくさい <b>ながねぎ</b> しいたけ にんにく しょうが たまねぎ <b>こまつな</b>	599	27.8
12	火	セサミトースト 旬:新たまねぎ	牛乳	ビーンズトマトシチュー わかめコーンサラダ	きんときまめ ベーコン とりにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう	しょくパン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく しめじ グリンピース トマト <b>キャベツ</b> コーン もやし	640	22.4
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものかおりやき じゃがいものそぼろに やさいのおかかあえ	ししゃも ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	しょうが にんにく ばんのうねぎ <b>たまねぎ</b> にんじん グリンピース もやし <b>こまつな</b>	615	22.5
14	木	はちおうじラーメン	牛乳	うずらたまごのからめに ポテトカレーぎょうざ	ぶたにく けずりぶし にぼし 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 ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのか わ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし <b>こまつな</b> たまねぎ	617	23.5
15	金	ぶたどん 100年フード北海道	牛乳	かおりキャベツ こんさいじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが <b>キャベツ</b> ごぼう <b>たまねぎ</b> にんじん	662	23.7
18	月	パンプキンパン 旬:グリーンアスパラ	牛乳	グリーンアスパラとポテトのグラタン きのこスープ オレンジポンチ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうふ けずりぶし	パンプキンパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ アスパラカス しめ じ にんじん <b>ながねぎ</b> <b>しいたけ</b> えのきたけ フルーツミックス みかんジュース	636	23.2
19	火	ごはん	牛乳	マーボーとうふ はるさめわかめのスープ まめこくとう	とうふ ぶたにく みそ とりにく わかめ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ くらげとう	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ	620	24
20	水	ごはん 6年生こころの劇場	牛乳	ふりかけ(じゃこ・わかめ) さばのごまみそに すましじる やさいとあぶらあげのにびたし	じゃこ わかめ さば みそ あぶらあげ とうふ かまぼ こ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう	しょうが <b>キャベツ</b> もやし にんじん <b>こまつな</b> <b>ながねぎ</b>	666	26.4
21	木	はちだいこん おろしスパゲティ	牛乳	しろいんげんまめのスープ カリカリじゃこサラダ りんごジュース	ツナ ウィナー とりにく しろいんげんまめ けずりぶし じゃこ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	だいこん えのき <b>だいこん</b> たまねぎ にんじん はくさい にんにく コーン <b>キャベツ</b> りんごジュース	597	21.6
22	金	かつどん 運動会応援メニュー	牛乳	こまつなじる スタミナきゅうり	ぶたにく とうふ あぶらあ げ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま でんぷん さとう ごまあぶら	<b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ えのきたけ <b>こまつな</b> <b>きゅうり</b> にんにく	683	25
25	月	振替休日							
26	火	だいずドライカレー	牛乳	ジャーマンポテト れいとうみかん	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく グリンピース しょうが みかん	653	19.8
27	水	グリンピースごはん 2年生グリーンピース のさやだし	牛乳	にくどうふ ごまあえ ごじる	とうふ ぶたにく だいず あぶらあげ みそ けずりぶ し ぎゅうにゅう	こめ むぎしらたき あ ぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも こん にやく	グリンピース しょうが たまねぎ <b>ながねぎ</b> もやし さやえんどう <b>こまつな</b> にんじん しめじ <b>だいこん</b>	664	27.5
28	木	ごはん 旬:かつお	牛乳	かつおのたつたあげ やさいのにんにくふうみ ぐだくさんみそじる	かつお わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん <b>キャベツ</b> もやし にんにく ごぼう <b>だいこん</b> たまねぎ	603	28
29	金	ルーローハン 台湾友好交流献立	牛乳	タンファータン フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	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 フルーツミックス	664	25.6

\*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・グリーンアスパラガス・グリーンピース・新たまねぎ・セミノール など

\*太字は八王子産食材を使用予定です。

\*5月20日(水)、6年生は「こころの劇場」の観劇です。お弁当の御準備をお願いします。

\*5月23日(土)は、運動会です。給食はありません。5月25日(月)は、運動会 の振替休日 です。

\*5月26日(火)は運動会予備日になっており、この日に運動会を実施した場合も予定通り給食を提供します。

