

5月 こんだてよていひょう

令和7年度

八王子市立高倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてのなまえ		の み も の	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー	
		しゅしよく 主食	しゅさい 主菜・副菜 など		ちにく 血や肉になるもの	ねつちから 熱や力になるもの	ちやうし からだの調子をととのえる	たんぱくしつ	
八王子市長元気応援メニュー						とりにく とうふ ぶたにく ハム けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ あぶら マカロニ さとう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ トマト セロリ おうとうかん	637kcal
1木	カレーピラフ	豆腐ハンバーグ ABCスープ		さごち とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう		こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	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 みしょうかん	25.2g	
端午の節句(たんごのせっく)						ぶたにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし にら しいたけ レタス えのきたけ	604kcal
2金	あかまい 赤米ごはん	端午のすまし汁 美生柑		ぶたにく なまあげ みそ わかめ とうふ けずりぶし だいす ぎゅうにゅう		こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん	だいこんのたくあん キムチ ながねぎ キャベツ にんじん きくらげ コーン えのき	26.9g	
7水	あんかけ やきそば	大学芋			とりにく じゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご きゅうり キャベツ コーン たまねぎ みかん	645kcal	
八王子産だいこんの漬物					いかに香味焼き 豚汁 五目煮豆 清美オレンジ	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 でんぶん ごまあぶら	22g	
8木	キムタクごはん	ホイコーロー 豆黒糖			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく さとう	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 きよみオレンジ	627kcal	
9金	チキン カレーライス	わかめスープ			ぶたにく こんぶ だいす あぶらあげ あげボール うすらたまご とりにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく さとう	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	24.9g	
12月	旬：アスパラ パン	ポークビーンズ いちご			じゃこ さば わかめ なまあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ ごま オリーブゆ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	グリンピース だいこん なめこ もやし こまつな ながねぎ ごぼう にんじん	662kcal	
アスパラとたまごのソテー					とうふ ぶたにく みそ わかめ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ もやし ちんげんさい コーン	21.4g	
13火	ごはん	アスパラとたまごのソテー			ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ゆかり しょうが にんにく ぼんのうねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん そらめ いちご	645kcal	
台湾高雄市 海外友好交流都市献立					とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく こまつな えのき にんじん ながねぎ	27.5g	
14水	ルーローハン	タンファータン			ツナ きざみのり とりにく けずりぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	だいこん えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ フルーツミックス	612kcal	
15木	ししじゅうし	揚げボールと卵の甘辛煮			じゃこ ささかまほこ かつおぶし あおりの たまご とうふ けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん	にんじん たまねぎ ちんげんさい だいこん キャベツ こまつな しょうなんゴールド	671kcal	
16金	グリンピース じゃこごはん	パイヨーグルト			ほき ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブゆ	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ にんじん ピーマン レモン りんご	25.9g	
15木	旬：生グリンピース (さやむき)	あ 揚げボールとたまごの甘辛煮			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく こまつな えのき にんじん ながねぎ	627kcal	
16金	グリンピース じゃこごはん	旬：生グリンピース (さやむき)			あおな とうふ 青菜と豆腐のすまし汁	こめ さとう でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	グリンピース だいこん なめこ もやし こまつな ながねぎ ごぼう にんじん	26g	
20火	ごはん	さばのおろしソースがけ			とうふ ぶたにく みそ わかめ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ もやし ちんげんさい コーン	674kcal	
20火	ごはん	なめこ入りみそ汁 きんぴらごぼう			ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ゆかり しょうが にんにく ぼんのうねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん そらめ いちご	27.6g	
20火	マーボー豆腐 わかめのスープ ごまめナッツ	スタミナきゅうり			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド ごま	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ もやし ちんげんさい コーン	645kcal	
21水	ゆかりごはん	そらめめのにんにく炒め いちご			ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ゆかり しょうが にんにく ぼんのうねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん そらめ いちご	27.3g	
21水	旬：そらめ (さやむき)	スタミナきゅうり			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく こまつな えのき にんじん ながねぎ	624kcal	
22木	みそチキン カツ丼	旬：そらめ (さやむき)			ツナ きざみのり とりにく けずりぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	だいこん えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ フルーツミックス	22.4g	
22木	みそチキン カツ丼	旬：そらめ (さやむき)			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく こまつな えのき にんじん ながねぎ	661kcal	
23金	だいこん はち大根 おろしスパゲティ	八王子産だいこん			ツナ きざみのり とりにく けずりぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	だいこん えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ フルーツミックス	24.1g	
23金	だいこん はち大根 おろしスパゲティ	八王子産だいこん			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく こまつな えのき にんじん ながねぎ	621kcal	
26月	ごまじゃこごはん	ささかまのマヨネーズ焼き			じゃこ ささかまほこ かつおぶし あおりの たまご とうふ けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぶん	にんじん たまねぎ ちんげんさい だいこん キャベツ こまつな しょうなんゴールド	621kcal	
26月	ごまじゃこごはん	ささかまのマヨネーズ焼き			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく こまつな えのき にんじん ながねぎ	24.4g	
27火	パン	ホキとポテトのクリームグラタン			ほき ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブゆ	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ にんじん ピーマン レモン りんご	635kcal	
27火	パン	ホキとポテトのクリームグラタン			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく こまつな えのき にんじん ながねぎ	26.3g	
27火	パン	レモンドレッシングサラダ りんご缶			あおりの とりにく さいきょうみそ みそ ひじき あぶらあげ わかめ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ きび さとう ごまあぶら やきふ	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ きよみオレンジ	621kcal	
27火	パン	レモンドレッシングサラダ りんご缶			とりにく みそ とうふ わかめ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ きび さとう ごまあぶら やきふ	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ きよみオレンジ	25.6g	
八王子くるま人形御膳						あぶらあげ とりにく あじたら みそ なまあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま パンこ でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし	621kcal
28水	さんぽそう 三番叟ごはん	ろくろ車のすまし汁 清美オレンジ		あぶらあげ とりにく あじたら みそ なまあげ けずりぶし ぎゅうにゅう		こめ さとう ごま パンこ でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし	25.4g	
100年フード(千葉県南房総)						あぶらあげ とりにく あじたら みそ なまあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま パンこ でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし	649kcal
28水	さんぽそう 三番叟ごはん	ろくろ車のすまし汁 清美オレンジ		あぶらあげ とりにく あじたら みそ なまあげ けずりぶし ぎゅうにゅう		こめ さとう ごま パンこ でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし	26.9g	
29木	こぎつねごはん	ごま和え 根菜みそ汁			かつお あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ みかん	620kcal	
29木	こぎつねごはん	ごま和え 根菜みそ汁			かつお あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ みかん	29.8g	
30金	旬：かつお ごはん	かつおの竜田揚げ じゃがいものみそ汁							
30金	旬：かつお ごはん	かつおの竜田揚げ じゃがいものみそ汁							

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。