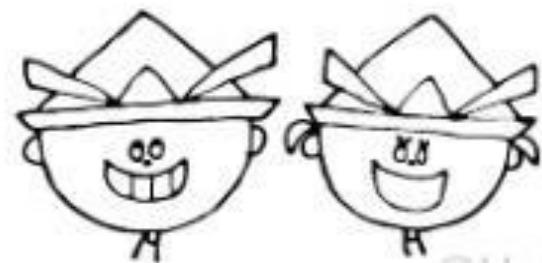


5月 こんだてよていひょう



【今月の目標】 食べ物の旬について知ろう。

令和8年度 八王子市立宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名			おもな材料			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		しゅしよく 主食	のみもの	ふくしよく 副食 (おかず)	ちにく 血や肉になつもの (あか)	ねつち 熱や力になるもの (きいろ)	からだちちようし 体の調子をととのえるもの (みどり)		
1	金	わかめごはん	MILK	ぶりの照り焼き たけのこの金平 端午のすまし汁	端午の節句こんだて	わかめ ぶり とりにく とうふ かまぼこ こんぶ きゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら ごま ゴマあぶら	しょうが たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん えのき だいこん ながねぎ こまつな	616 27.8
7	木	ビビンバ丼	MILK	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 ぶたにく きゅうにゅう	こめ さとう ごま ゴマあぶら でんぶん サラダあぶら ワンタン	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ きくらげ はくさい	635 24.5
8	金	むぎごはん	MILK	ししゃものから揚げ 新じゃがの煮物 きわわかめの炒め物		ししゃも さつまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	625 20.6
9	土	ぶたどん 豚丼	MILK	かお 香りキャベツ 貝だくさんみそ汁	100年フード:北海道帯広市	ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	640 23.5
12	火	八王子 ラーメン	MILK	うすらの卵からめ煮 大学芋 くだもの	桑都・八王子	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダあぶら ごま ゴマあぶら さつまいも さとう ごま	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ みしょうかん	670 21.3
13	水	じゃこおかか ごはん	MILK	さば 鯖のみそ煮 もやしときゅうりの和え物 ゆばのすまし汁		じゃこ かつおぶし さば みそ ゆば ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら ごま さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん ほうれんそう ながねぎ えのき	635 25.7
14	木	グリーンピース ごはん	MILK	ちくわ 竹輪のマヨネーズ焼き あおな 青菜のごま和え 呉汁	旬の食材:グリーンピース	ちくわ かつおぶし あおのり だいず ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ さとう じゃがいも こんにやく ごま サラダあぶら	グリーンピース こまつな にんじん もやし しめじ ながねぎ	617 24.6
15	金	セサミ トースト	MILK	きんときまめ 金時豆のトマトシチュー カリカリじゃこサラダ		きんときまめ チーズ とりにく きゅうにゅう ちりめんじゃこ	しょくパン バター さとう じゃがいも ごま サラダあぶら こむぎこ ゴマあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ コーン	620 22.3
18	月	みそカツ丼	MILK	とうふ 豆腐のスープ ゆでそらまめ	旬の食材:そらまめ	とりにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん ながねぎ こまつな しめじ えのき そらまめ	674 27.4
19	火	マーボー 豆腐丼	ジョア	たまごとわかめのスープ まめくとう 豆黒糖	旬の食材:グリーンアスパラガス	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ だいず ブルーベリージョア	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ	596 25.2
20	水	ミルクパン	MILK	グリーンアスパラとポテトのグラタン ジュリエンスープ フルーツミックス		とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター	たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ パセリ フルーツミックス	609 22.4
21	木	ゆかりごはん	MILK	たこやきふうがんも 小松菜汁 スタミナきゅうり くだもの		がんもどき かつおぶし あおのり とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら でんぶん さとう ゴマあぶら ごま	ゆかり にんじん たまねぎ えのき こまつな きゅうり にんにく みかん	602 23.8
22	金	ごはん	MILK	いかの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツとちくわの煮びたし		いか みそ ぶたにく ちくわ きゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいもこんにやく さとう でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん もやし グリーンピース キャベツ	604 26.5
25	月	ルーローハン	MILK	海外友好交流都市こんだて:台湾・高雄市 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 ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ゴマあぶら	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	663 25.5
26	火	ビーンズ ドライカレー	MILK	やさい 野菜とツナのサラダ くだもの		ぶたにく だいず ツナ きゅうにゅう	ナン サラダあぶら こむぎこ バター ゴマあぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく しょうが もやし きゅうり メロン	606 22.4
27	水	ごもく 五目 うま煮丼	MILK	こさかな 小魚と豆のごまがらめ はるさめ 春雨スープ		とうふ いか えび ぶたにく うすらたまご いりこ だいず ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら でんぶん ごま さとう はるさめ	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ さやいんげん コーン しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ こまつな	647 28.5
28	木	はち大根おろし スパゲティ	りんごジュース	じゃがいもと豆のポターージュ わかめコーンサラダ	桑都・八王子	ツナ きざみのり しろいんげんまめ ベーコン きゅうにゅう なまクリーム わかめ	スパゲティ さとう サラダあぶら じゃがいも バター ゴマあぶら	だいこん えのき だいこん たまねぎ キャベツ コーン もやし にんじん りんごジュース	626 19.6
29	金	ごはん	MILK	かつおの竜田揚げ やさい 野菜とじゃこのにんにく風味 かきたま汁	旬の食材:かつお	かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ きゅうにゅう	こめ でんぶん サラダあぶら さとう ゴマあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	608 31.9

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。