



5がつ こんだてよていひょう

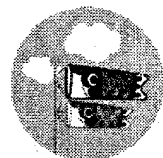
はちおうじしりつやまたしょうがっこう
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のみの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色い食品	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	しせんとろどんぶり	ぎゅうにゅう	はくさいスープ もやしのナムル	とうふ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ながねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい コーン きくらげ もやし	593kcal 22.7g
2	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	いわしのさんがやき けんちんじる たけのこのにも	わかめ いわし たら とり にく とうふ あぶらあげ	こめ ごま こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ながねぎ にんじん しょうが ごぼう だいこん たけのこ	603kcal 25.7g
8	月	ちゅうかちまき	ぎゅうにゅう	みそワントン こくとうナッツ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう ごまあぶら あぶら ワントンのかわ こくとう アーモンド カシューナッツ	たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ もやし コーン きくらげ にんにく しょうが	581kcal 19.9g
9	火	まめいり ハヤシライス	ぎゅうにゅう	かいそうサラダ りんごのコンポート	だいす ぶたにく なまクリーム わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ コーン もやし りんご	696kcal 21.6g
10	水	グリーンピース ごはん	ぎゅうにゅう	さばのかんこくふうみそに じゃがいものうまに ゆかりきゅうり	さば ぎゅうにゅう	こめ むぎさとう ごま ごまあぶら じゃがいも	グリーンピース ながねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり ゆかりこ	611kcal 25.5g
11	木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	とうふだんごのスープ とり にくの だいすいため くだもの	きなこ とうふ ぶたにく とり にくの だいす ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん	しょうが ながねぎ えのき しめじ はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ピーマン にんにく かんきつ	594kcal 27.7g
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのねぎしおやき こんにゃくとうどのきんぴら とんじる	さけ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく ごま じゃがいも あぶら	しょうが にんにく ながねぎ うど にんじん だいこん ごぼう	585kcal 27.9g
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのねぎソース こまつなのびたし トントロリンスープ	さわら あぶらあげ ぶたにく たまご きわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ながねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん コーン ほししいたけ	592kcal 27.4g
16	火	マッシュサンド	ぎゅうにゅう	とうふのカレーに キャンディビーンズ	ぶたにく とうふ いらだいす ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも でんぶん さとう	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	591kcal 28.8g
17	水	さんしょく どんぶり	ぎゅうにゅう	くすきりスープ ピリカラこんにゃく	たまご かり にく くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま くすきり こんにゃく	ごぼう にんじん しょうが はくさい ほししいたけ ながねぎ	607kcal 24.1g
18	木	かやくごはん	ぎゅうにゅう	こじる くわのはだんご	とり にく あぶらあげ ひじき だいす ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも しょうしんこ しらたまご でんぶん	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ながねぎ くわのはだんまつ	603kcal 21g
19	金	五ヶ輪で体力アップ ごはん	ぎゅうにゅう	まめあじのなんばんづけ だいこんのそぼろに アーモンドあえ くだもの	まめあじ とり にく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう アーモンド	ながねぎ だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ かんきつ	608kcal 24.7g
22	月	サブジ どんぶり	ぎゅうにゅう	チンゲンサイのスープ ヨーグルトいちごソース	だいす ぶたにく とり にく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ いちご しめんじる	589kcal 21.2g
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのたつたあげ しらすスープ くるに	かつお しらす かまぼこ たまご とり にく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	しょうが もやし たまねぎ にら にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	594kcal 30.9g
24	水	スパゲティ ミートソース	ぎゅうにゅう	はちみつドレッシングサラダ くだもの	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり コーン かんきつ	633kcal 24.7g
25	木	とりごぼう ピラフ	ぎゅうにゅう	うすらのたまご やさいのスープに くだもの	とり にく あぶらあげ うすらたまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ さやえんどう フルーツかん	652kcal 21.5g
26	金	スタミナ どんぶり	ぎゅうにゅう	わかめスープ おかかポテト	ぶたにく わかめ とうふ かつお ぎゅうにゅう	こめ あぶら しらす ごま じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にら もやし ながねぎ えのき コーン	603kcal 22.8g
30	火	ミルクパン	りんご ジュース	しろいんげんいりクリームに やさいとじゃこのサラダ ミニトマト	とり にく ベーコン いんげんまめ じゃこ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ さやいんげん もやし コーン ミニトマト りんごジュース	605kcal 19.9g
31	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ふりかけ しろみざかなのみそマヨネーズやき とりじゃが	かつお しろみざかな とり にく ぎゅうにゅう	こめ ごま アーモンド マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ えのき にんじん さやいんげん	656kcal 27.4g

こんだて 献立は材料の入荷状況により変更する事があります

<献立より>

- 8日 ちゅうかちまき：5月5日は端午の節句です。裏面をご覧ください。
- 10日 グリーンピースごはん：2年生にグリーンピースのさやむきをしてもらい、給食で使います。裏面をご覧ください。
- 15日 埼玉県寄居町の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。
- 18日 くわのはだんご：八王子産の葉の粉末を白玉粉に加えてこね、団子にします。裏面をご覧ください。
- 19日 **五ヶ輪で体力アップ** 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて「五つの輪で体力アップ」献立です。
主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。
- 23日 高知県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。
- 24日 はちみつドレッシングサラダ：東京産のはちみつを使います。裏面をご覧ください。
- 26日 5月27日は運動会です。みなさんが頑張れるよう、豚肉を使ったスタミナどんぶりをつくって、給食室からも応援します！



給食目標：食事のマナーを身につけよう
旬の食材：グリーンピース・新ごぼう・うど・かつお