



5月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鍵水小学校

ひ	よ	こんだてめい			おもなざいりょうめい			中学年の
		しゅしょく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす	からだの ちょうしをどとのえる	エネルギー たんぱくしつ
1	木	元気応援メニュー カレーピラフ	牛乳	豆腐ハンバーグ 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、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、パンこ、マカロニ、さ とう	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、おうとうかん	645kcal 25.3g
2	金	端午の節句 赤米ごはん	牛乳	鱈の照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	さごち、とりにく、とうふ、かまぼ こ、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、にんじん、ごぼう、さやいんげん、 だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、 くだもの	600kcal 26.6g
7	水	ガーリックライス	牛乳	ラトウイユ たまごスープ まめナッツ黒糖	ベーコン、とりにく、たまご、だい ず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、オリ ーフゆ、でんぱん、アーモンド、さ とう	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、さやい んげん、トマト、えのきたけ	612kcal 21.8g
8	木	きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ 旬：アスパラガス グリーンアスパラと卵のソテー	きなこ、とりにく、ウィンナー、し ろいんげんまめ、たまご、ぎゅう にゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、しめじ、たまねぎ、キャベツ、えだま め、にんにく、アスパラガス、コーン	650kcal 25.8g
9	金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き スタミナ和え 青菜と豆腐のすまし汁	ぶたにく、とうふ、わかめ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、でんぱん、あぶら、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、にんじん、こまつな、えのきたけ、ながね ぎ	607kcal 22.3g
13	火	麦ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き 小松菜汁 茎わかめの炒めもの くだもの	さば、みそ、とりにく、とうふ、あ ぶらあげ、くわかめ、ぎゅう にゅう	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、 でんぱん	しょうが、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、えの きたけ、こまつな、ごぼう、くだもの	677kcal 25g
14	水	旬：グリーンピース グリーンピースごはん	牛乳	赤魚の薬味焼き 野菜のおかか和え 呉汁 くだもの	あかうお、あぶらあげ、じゃこ、か つおぶし、だいず、ぶたにく、と うふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	グリーンピース、にんにく、ぼんのうねぎ、もや し、こまつな、にんじん、しめじ、だいこん、な がねぎ、くだもの	617kcal 30.9g
15	木	八王子ラーメン	牛乳	うずら卵のからめ煮 ポテトぎょうざ くだもの	ぶたにく、うずらたまご、ぎゅう にゅう	むしちゅうか、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、さくら げ、もやし、こまつな、たまねぎ、くだもの	603kcal 22.6g
16	金	磯ごはん	牛乳	アジのサンガ焼き 野菜と油揚げの煮びたし けんちん汁 100年フード	わかめ、じゃこ、あじ、たら、と りにく、みそ、あぶらあげ、とう ふ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、パンこ、でんぱん、さ とう、じゃがいも、あぶら	ながねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、もや し、ごぼう、だいこん、しめじ	601kcal 26.6g
19	月	ひじきごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 田舎汁 香りキャベツ	ひじき、とりにく、あぶらあげ、ち くわ、かつおぶし、あおりのり、 ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうに ゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも	にんじん、しいたけ、だいこん、ながねぎ、こま つな、キャベツ、しょうが	626kcal 24g
20	火	三番叟ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁 八王子車人形御膳	あおりのり、とりにく、さいきょう みそ、ひじき、あぶらあげ、か つおぶし、わかめ、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	600kcal 24.9g
21	水	キムタクごはん (はち大根たくあん)	牛乳	春巻き きゅうりのぴりから和え レタスと卵のスープ	ぶたにく、とりにく、わかめ、とう ふ、ベーコン、たまご、ぎゅうに ゅう	こめ、ごま、ごまあぶら、はるさ め、でんぱん、しゅうまいのかわ、 あぶら、さとう	たくあん、キムチ、ながねぎ、にら、たけのこ、 にんじん、しょうが、にんにく、しいたけ、きゅ うり、キャベツ、レタス	614kcal 23.4g
22	木	パン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの 野菜350	だいず、ぶたにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、コーン、くだもの	641kcal 25.1g
23	金	ルーローハン	牛乳	タンファータン 旬：かつお パインヨーグルト 台湾・高雄市 海外友好交流都市献立	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、でんぱん、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、パイン	665kcal 25.5g
26	月	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 旬：かつお カリカリじゃこサラダ かきたま汁	かつお、じゃこ、とりにく、たま ご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぱん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんじん、キャベツ、コーン、たまね ぎ、こまつな	615kcal 31.8g
27	火	ゆかりごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮もの はっちくんのみそ汁	ししゃも、ちくわ、とりにく、あぶ らあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、 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、ごぼう、だ いこん、こまつな、ながねぎ	602kcal 22.9g
28	水	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華風卵スープ さかなナッツ	とうふ、ぶたにく、みそ、とりに く、たまご、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、で んぱん、ごまあぶら、アーモンド、 ごま、さとう	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんに く、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン	683kcal 28g
29	木	はち大根 おろしスパゲティ	りんご ジュース	野菜のごまドレッシングサラダ クリームスープ 旬：八王子産だいこん	ツナ、さきみのり、とりにく、ぎゅ うにゅう、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、ごま あぶら、ごま、じゃがいも、こむぎ こ、バター	だいこん、えのきたけ、だいこん、きゅうり、も やし、にんじん、コーン、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、りんごジュース	634kcal 19g
30	金	ごはん	牛乳	いかの香味炒め 塩肉じゃが ごま和え	いか、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、じゃがい も、あぶら、さとう	ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、えだまめ、こまつな、もやし	620kcal 25.4g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。