



# 5月こんだてよていひょう



令和8年度 八王子市立鍵水小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			中学年の	
		しゅじょく 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 ちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
1	金	端午の節句 ゆかりごはん	牛乳	つくね焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	とうふ, とりにく, たまご, かまぼこ, ぎゅうにゅう	こめ, パンこ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま	ゆかり, ながねぎ, しょうが, 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, こまつな, くだもの	616kcal 24.8g
7	木	パン	牛乳	グリーンアスパラとポテトのグラタン 野菜スープ オレンジポンチ 旬: アスパラガス	とりにく, チーズ, ベーコン, ぎゅうにゅう	パン, ジャがいも, あぶら, こむぎこ, バター	たまねぎ, アスパラガス, はくさい, にんじん, コーン, フルーツミックス, みかんジュース	645kcal 22.4g
8	金	みそチキンカツ丼	牛乳	きのこスープ スタミナきゅうり	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, あぶら, さとう, ごま	キャベツ, にんじん, ながねぎ, しいたけ, しめじ, えのきたけ, きゅうり, にんにく	676kcal 25.6g
12	火	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, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, ごま, でんぷん, あぶら, ワンタンのかわ	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, しいたけ	621kcal 22.8g
13	水	100年フード 豚丼	牛乳	香りキャベツ 具だくさんみそ汁	ぶたにく, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ジャがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, たまねぎ, こまつな, ながねぎ	663kcal 23.4g
14	木	旬: グリンピース グリンピースごはん	牛乳	あかうお やくみ や 赤魚の薬味焼き ごま和え 呉汁	あかうお, 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, さとう, ごま, ジャがいも	グリンピース, にんにく, ぼんのうねぎ, こまつな, にんじん, もやし, しめじ, だいこん, ながねぎ	602kcal 29.6g
15	金	はちおうじ 八王子ラーメン	牛乳	うずらたまごからめ煮 ポテトの包み揚げ 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, ジャがいも, きょうざのかわ	たけのこ, にんにく, しょうが, コーン, きくらげ, もやし, こまつな, たまねぎ, くだもの	618kcal 22.4g
18	月	ルーローハン	牛乳	タンファータン フルーツヨーグルト 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	657kcal 25.2g
19	火	ドライカレー	牛乳	だいこんとツナのサラダ 青のりポテト 野菜350	ぶたにく, ツナ, あおのり, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, こむぎこ, バター, さとう, ごま, ジャがいも	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり	652kcal 20.6g
20	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 五目きんぴら ゆばのすまし汁	さば, みそ, ちくわ, ゆば, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ, ごま, さとう, あぶら, ジャがいも	しょうが, ながねぎ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, こまつな	654kcal 24.9g
21	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 たまごとわかめのスープ 豆ナッツ黒糖	とうふ, ぶたにく, みそ, たまご, とりにく, わかめ, だいず, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, アーモンド	ながねぎ, にんじん, いら, しょうが, にんにく, たまねぎ	668kcal 26.6g
22	金	はち大根おろし スパゲティー	りんご ジュース	ジャがいもと豆のポターージュ わかめコーンサラダ 旬: 八王子産だいこん	ツナ, きざみのり, しろいんげんまめ, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, わかめ	スパゲティ, オリーブゆ, さとう, ジャがいも, バター, あぶら	だいこん, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, コーン, きゅうり, にんじん, りんごジュース	642kcal 20.8g
25	月	磯ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜汁 ごまみそ炒め くだもの	わかめ, ジャこ, ちくわ, かつおぶし, あおのり, とりにく, とうふ, あぶらあげ, さつまあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, マヨネーズ, でんぷん, あぶら, ごま, さとう	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, ごぼう, くだもの	664kcal 27.6g
26	火	セサミトースト	牛乳	有機ズッキーニのビーンズシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ, ベーコン, とりにく, チーズ, ジャこ, ぎゅうにゅう	パン, バター, さとう, ごま, ジャがいも, あぶら, こむぎこ	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム, ズッキーニ, トマト, コーン, キャベツ	624kcal 23.1g
27	水	キムチたまご チャーハン	牛乳	さかなナッツ 春雨スープ	ぶたにく, たまご, いらこ, ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, ごま, さとう, アーモンド, はるさめ	にんじん, キムチ, こまつな, たまねぎ, きくらげ	602kcal 21.2g
28	木	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 旬: かつお じゃこと野菜のにんにく風味 かきたま汁	かつお, ジャこ, とりにく, たまご, とうふ, ぎゅうにゅう	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	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	610kcal 32.2g
29	金	むぎごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 茎わかめの炒め物 くだもの	ししゃも, ちくわ, くきわかめ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, ジャがいも, さとう	しょうが, にんにく, ぼんのうねぎ, たまねぎ, にんじん, えだまめ, ごぼう, くだもの	603kcal 20.9g

☆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。