



5がつこんだてよていひょう



八王子市立由井第三小学校 給食回数19回

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいひょうめい			栄養価
		しゅしよく		おかず	ちやにくに なるもの(赤色)	ねつやちからに なるもの(黄色)	からだのちょうしを ととのえるもの(緑色)	
1	木	カレー ピラフ		豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	とりにく 豆腐 ペーコン ヨーグルト 牛乳	こめ パンこ マカロニ さとう あぶら	たまねぎ コーン グリンピース キャベツ セロリ おうとうかん にんじん トマト	651 25.7
2	金	端午の節句 あかまい ごはん		さわらのていやり たけのこのきんぴら すましじる くだもの	さごち とりにく 豆腐 かまぼこ 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たけのこ ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん さやいんげん	603 27
7	水	あんかけ やきそば		だいがくいも シラスとたまごのスープ	ぶたにく たまご 豆腐 牛乳	むしちゃうかめん あぶら さつまいも だんご ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし しいたけ シラス えのきたけ にんじん にら	643 21.7
8	木	キムタク ごはん		ホイコーロー わかめスープ まめこくとう	ぶたにく なまあげ みそ 豆腐 だいず わかめ 牛乳	こめ さとう だんご ごま あぶら ごまあぶら	だいこん キムチ ながねぎ キャベツ きくらげ コーン えのきたけ	613 24.2
9	金	チキン カレーライス		かりかりじゃこサラダ くだもの	とりにく わかめ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース きゅうり キャベツ コーン	652 20.5
12	月	パン		旬・アスパラ ポークビーンズ アスパラとたまごのソテー くだもの	ぶたにく だいず たまご ジョア	パン じゃがいも さとう こむぎこ オリーブ油 あぶら	たまねぎ グリンピース コーン アスパラ キャベツ にんじん	657 27.8
13	火	ししじゅうし		あげボールとたまごのあまからに ごじる あさづけ	ぶたにく あぶらあげ あげボール うずらたまご だいず とりにく 豆腐 みそ 牛乳	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	だいこん ながねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんじん さやいんげん こまつな	621 25.9
14	水	ごはん		いかのまつかさ とんじる ごもくにまめ くだもの	いか ぶたにく だいず とりにく こんぶ 牛乳	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ながねぎ だいこん しいたけ ごぼう しょうが にんにく にんじん こまつな	614 29.6
15	木	ルーローハン		台湾・高雄市 海外友好交流都市献立 タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト 牛乳	こめ さとう だんご ごまあぶら	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 しょうが パイン	671 25.9
16	金	旬・グリンピース グリーンピース ごはん		さばのおろしソースがけ なめこのいりみそじる くきわかめのきんぴら	さば なまあげ わかめ みそ くきわかめ 牛乳	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	グリンピース だいこん なめこ もやし ながねぎ こまつな ごぼう にんじん	646 24.7
19	月	振替休業日						
20	火	パン		ホキとポテのクリームグラタン レモンレッシングサラダ くだもの(りんごかん)	ホキ チーズ 牛乳	パン じゃがいも バター こむぎこ オリーブ油 あぶら	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ ピーマン レモン りんご	617 25.6
21	水	ごはん		マーボー豆腐 わかめのスープ ごまめナッツ	ぶたにく 豆腐 みそ わかめ いりこ 牛乳	こめ さとうアーモンド だんご あぶら ごま ごまあぶら	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん コーン ちんげんさい にら	641 27.1
22	木	ごまじゃこ ごはん		ささかまぼこのマヨネーズやき かきたまじる ごしょくあえ	ささかまぼこ とりにく たまご 豆腐 あぶらあげ かつおぶしこ ちりめんじゃこ あおのり 牛乳	こめ だんご マヨネーズ ごま	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ちんげんさい こまつな	602 24.9
23	金	みそチキン かつどん		スタミナきゅうり あおなと豆腐のすましじる	とりにく かまぼこ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	きゅうり えのきたけ にんにく ながねぎ こまつな にんじん	662 24.3
26	月	ハ王子産春大根 はちだいこん おろしスパゲティ		しろいんげんまめのスープ くだもの(フルーツミックス)	とりにく ツナ のり しろいんげんまめ 牛乳	スパゲティ じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら	だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ にんにく だいこん にんじん フルーツミックス	616 24.8
27	火	ハ王子車人形御膳 さんばそう ごはん		とりのそうとやき じょうしきまくあえ ろくろぐるまのすましじる	とりにく さいきょうみそ あぶらあげ かつおぶしこ ひじき わかめ あおのり 牛乳	こめ きび やきふ ごまあぶら さとう	だいこん もやし えのきたけ ながねぎ にんじん こまつな	601 25
28	水	ごはん		かつおのたつたあげ じゃがいものみそじる じゃこキャベツ くだもの	かつお あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら だんご ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ えのきたけ もやし キャベツ にんじん しょうが	631 30.6
29	木	ゆかり ごはん		ししゃものしちみやり にくじゃが ゆでそらまめ	ぶたにく ししゃも 牛乳	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	たまねぎ そらまめ ほんのうねぎ にんじん さやいんげん ゆかりこ しょうが にんにく	610 23.9
30	金	こぎつね ごはん		100年フード・南房総地域のアジ文化 アジのさんがやき こんさいみそじる ごまあえ	とりにく あぶらあげ あじ みそ なまあげ 牛乳	こめ さとう パンこ ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら	ながねぎ だいこん ごぼう もやし にんじん こまつな しょうが	638 26.6

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。

※くだものは、季節のくだものを使用します。