



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18回

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
		しゅしょく	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)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)	
1金	ごはん	端午の節句 牛乳	ぶりのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの	ぶり とりにくとうふ かまぼこ こんが けずりぶし 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	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 ながねぎ こまつな みしょうかん	632kcal 28g
7木	むぎごはん	牛乳	ししゃものしちみやき しんじゃがのにももの くきわかめのいためもの くだもの	ししゃも さつまあげ くきわかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう でこぼん	606kcal 21g
8金	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 けずりぶし 牛乳	こめ さとう ごま でんぱん あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいたけ	629kcal 23g
11月	ぶたどん	牛乳	100年フード・北海道帯広市 かおりキャベツ ぐだくさんみそじる	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし 牛乳	こめ あぶら さとう でんぱん 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	655kcal 23g
12火	はちおうじ ラーメン	牛乳	8王子市のご当地フード うずらたまごのからめに ポテトのつつみあげ くだもの	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらのたまご 牛乳	むしちゅうかめん ごま じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	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 きよみオレンジ	671kcal 24g
13水	ごはん	牛乳	ふりかけ さばのごまみそに もやしのおかかあえ すまし汁	ちりめんじゃこ わかめ さば みそ ゆば だしこんが けずりぶし 牛乳	こめ さとう ごま アーモンドクラッシュ	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 えのきたけ	665kcal 27g
14木	グリーンピース ごはん	牛乳	旬:グリーンピース たこやきふうがんも キャベツとちくわのにびたし ごじる	がんもどき あおのり ちくわ だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	グリーンピース キャベツ もやし にんじん しめじ ながねぎ	602kcal 25g
15金	ミルクパン	牛乳	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 オレンジポンチ 旬:アスパラガス	とりにく ベーコン ナチュラルチーズ けずりぶし 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ アスパラ にんじん キャベツ パセリ フルーツかん みかんジュース	624kcal 23g
16土	ごはん	乳性飲料	マーボーどうふ たまごとわかめのスープ まめナッツこくとう	とりにく ぶたにく みそ とうふ たまご わかめ けずりぶし だいず ジョア	こめ さとう でんぱん アーモンド くらぎとう あぶら ごまあぶら	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ	690kcal 28g
18月	振替休業日						
19火	みそかつどん	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 けずりぶし 牛乳	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	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	674kcal 26g
20水	ビーンズ ドライカレー	牛乳	野菜350 やさいとジャコのサラダ いちご	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ 牛乳	こめ こむぎこ バター さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが もやし きゅうり コーン いちご	645kcal 23g
21木	セサミ トースト	牛乳	きんときまめのトマトシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ とりにく ナチュラルチーズ ちりめんじゃこ 牛乳	しょくパン バター さとう ごま じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら	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	620kcal 22g
22金	ごもく うまにどん	牛乳	てづくりさかなナッツ はるさめスープ	とうふ いか えび ぶたにく うずらのたまご いりこ けずりぶし 牛乳	こめ でんぱん アーモンド ごま さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん はくさい ながねぎ たけのこ いんげん しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ こまつな コーン	658kcal 27g
25月	ルーローハン	牛乳	台湾・高雄市 海外友好交流都市献立 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 けずりぶし ヨーグルト 牛乳	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 チンゲンツアイ にんじん こまつな フルーツかん	669kcal 26g
26水	ゆかりごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき こまつなじる 旬:そらまめ ゆでそらまめ くだもの	ちくわ あおのり とうふ とりにく あぶらあげ けずりぶし 牛乳	こめ ごま マヨネーズ でんぱん	ゆかり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ みかん	613kcal 24g
27水	ごはん	牛乳	いかのこうみやき じゃがいものそぼろに あおなのごまあえ 旬:かつお	いか みそ ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも いとこんにゃく さとう でんぱん ごま あぶら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	617kcal 26g
28木	はちだいこんおろし スパゲティ	ジュリエンスープ	旬:かつお じゃがいもとまめのポタージュ わかめコーンサラダ りんごジュース	のり ベーコン わかめ しろいんげんまめ ツナ 牛乳 なまクリーム	スパゲティ さとう じゃがいも バター あぶら ごまあぶら	だいこん えのきたけ 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	654kcal 21g
29金	ごはん	牛乳	旬:かつお かつおのたつたあげ じゃことやさいのにんにくふうみ かきたまじる	かつお ちりめんじゃこ とりにく たまご とうふ けずりぶし 牛乳	こめ でんぱん さとう あぶら ごまあぶら	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	612kcal 32g

※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。

★5月14日は2年生とつくし組にグリーンピースのさやむきを、5月26日は1年生とつくし組にそらまめのさやむきをしてもらいます。

