



2024年5月 献立予定表

日曜	献立名	献立名	主な材料名						栄養価		
			主食	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)			体の調子を整えるもと(緑)	
					たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質		緑黄色野菜	その他
1水	海鮮あんかけやきそば	青のりポテトわかめスープ	豚肉 いか えび 鶏肉 豆腐	青のり わかめ 牛乳	みし中華めん どんぶり フレンチポテト	油 ごま油	にんじん さやえんどう	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく しょうが	803kcal 36.4g		
2木	赤米ごはん	鯖のみそ焼き 筍の筑前煮 端午のすまし汁 オレンジ	さわら みそ 鶏肉 ちくわ かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ えのきだけ ながねぎ サマー清見オレンジ	773kcal 38.4g		
7火	ごはん	四豆制品 大豆の揚げ煮 トマトと卵のスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぶ	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ トマト	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	780kcal 31.5g		
8水	ごはん	厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の南蛮漬け	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	米 さとう じゃがいも でんぶ	油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ 糸こんにゃく きゅうり だいこん	786kcal 28g		
9木	ルーローハン(魯肉飯)	タンファータン(蛋花湯) 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豚肉 卵 ロースハム	牛乳	米 さとう でんぶ	ごま油	チンゲンツアイ にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ パイナップル	816kcal 29.7g		
10金	ごはん	ししゃもの唐揚げカレー風味 五目さんびら かぶのみそ汁 オレンジ	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 でんぶ さとう	油 ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく れんこん かが キャベツ ながねぎ 清見オレンジ	751kcal 27.5g		
13月	わかめごはん	ひじき豆腐ハンバーグ ほうれん草とにんじんのナムル かきたま汁	豆腐 豚肉 卵 鶏肉	わかめ 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 さとう でんぶ	ごま油 ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	793kcal 33.5g		
14火	ごはん	ホキのごまがらめ ピリ辛じゃこキャベツ 豚汁 オレンジ	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 でんぶ さとう	ごま油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しめじ ながねぎ こんにゃく 清見オレンジ	803kcal 36.4g		
15水	食パン	手作り苺ジャム ボークビーズ くきわかめのサラダ	大豆 豚肉	くきわかめ 牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油	にんじん	いちご レモン たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	763kcal 29.1g		
16木	ごはん	鮭の塩焼き 野菜の彩り和え 呉汁 オレンジ	鮭 かつおぶし粉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油	こまつな にんじん	もやし だいこん ながねぎ 清見オレンジ	781kcal 38.8g		
17金	ドライカレー	はち大根のフレンチサラダ りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが だいこん きゅうり りんご	782kcal 24.3g		
20月	ミートサンド	フレンチきゅうり 八王子産そら豆と鶏肉のシチュー	ウィンナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	コッパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ マッシュルーム そらめ	814kcal 31.8g		
21火	三番叢ごはん	鶏の桑都みそ焼き 定式和え ろくろ車のすまし汁 オレンジ	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐 かつおぶし粉	青のり ひじき わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 黒米 きび さとう 焼きさか	油 ごま油	こまつな にんじん	もやし ながねぎ えのきだけ 清見オレンジ 桑の葉	769kcal 31.9g		
22水	ごはん	いかのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 牛肉じゃが	いか みそ 油揚げ ちくわ 牛肉	ひじき 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ 枝豆 たまねぎ こんにゃく	784kcal 34.7g		
23木	ウィンナーピラフ	スパニッシュオムレツ ミネストローネ 果物(冷凍みかん)	鶏肉 ウィンナー 卵 ロースハム ベーコン	牛乳	米 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	にんじん ホールトマト	たまねぎ ホールコーン ほうれん草 にんにく キャベツ セロリ みかん	798kcal 28.6g		
24金	ごはん	赤魚の利休焼き 野菜のじゃこ和え 田舎汁 オレンジ	赤魚 みそ 油揚げ 鶏肉 かつおぶし粉 生揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油	こまつな にんじん	もやし ごぼう こんにゃく ながねぎ だいこん 清見オレンジ	754kcal 37.5g		
27月	ごはん	豚キムチ チンゲンサイと卵のスープ まめ黒糖	豚肉 生揚げ 卵 豆腐 大豆	わかめ 牛乳	米 でんぶ 黒砂糖	油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんじん	にんにく キムチ しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ しいたけ	796kcal 31.7g		
28火	はち大根おろしスパゲティ	ズッキーニのサラダ アップルポンチ	ツナ	きざみのり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	だいこん 葉 にんじん	だいこん えのきだけ キャベツ スズキーニ ホールコーン フルーツ(みずみず) りんごジュース	781kcal 28.9g		
29水	ごはん	かつおの香り揚げ 野菜と油揚げのごま和え 沢煮梅 辛わかめのしょうが炒め	かつお 油揚げ 豚肉	くきわかめ 牛乳	米 でんぶ さとう	ごま油 ごま	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし ごぼう だいこん しいたけ しらす	805kcal 38.1g		
30木	ガーリックライス	チキンのトマト煮込み アスパラサラダ 桃のクラフティ	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	米 じゃがいも はちみつ さとう コーンスターチ	オリーブ油	にんじん ホールトマト グリーンアスパラ 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ パセリ スズキーニ (パル) キャベツ きゅうり レモン 黄桃缶	820kcal 26g		
31金	ごはん	鯖の辛味焼き 切干大根の煮物 小豆島そうめんのすまし汁	さば みそ 油揚げ さつま揚げ	わかめ 牛乳	米 さとう そうめん	ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ながねぎ 切干だいこん だいこん えのきだけ	813kcal 29.5g		

※今月使用する八王子産の野菜は大根、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、チンゲン菜、小松菜、かがです。
 ※果物は清見オレンジ、サマー清見オレンジを使用する予定ですが、入荷状況により別の柑橘類や果物に変更することがあります。
 ※献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。
 ※毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。
 八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン →→→



5月から給食費の引き落としが始まります。

給食費の月額等については、各校からのお知らせをご確認ください。円滑な給食運営のため、給食費の納入にご理解とご協力をお願いいたします。

◆長期欠席による給食停止については、連続して5日以上(土日祝を除く)欠席の場合が対象です。学校へ申請があった場合のみの対応となります。