



# 2026年 5月 献立予定表

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	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)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1金	5/5は端午の節句 彩りごはん	牛乳	鯖の甘辛竜田揚げ 筍のきんぴら 端午のすまし汁 果物(清見オレンジ)	さわら 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 型抜きかまぼこ	わかめ 牛乳	米 きび でんぱん さとう	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん こまつな	根しようが ながねぎ にんにく たけのこ 糸こんにゃく えのきたけ 枝豆 清見オレンジ	791kcal 35.2g
7木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁	甘塩鮭 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん ながねぎ	786kcal 38.7g
8金	台湾・高雄市パイナップル 台湾風おこわ	牛乳	タンファータン(蛋花湯) リャンバンドンフェン(凉拌冬粉) 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豚肉 卵 鶏肉 ロースハム	干しえび 牛乳	米 もち米 さとう でんぱん はるさめ	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	干しいたけ ながねぎ 根しようが たまねぎ もやし きゅうり にんにく パイナップル	752kcal 27.5g
11月	わかめごはん	牛乳	豆あじの唐揚げ アスパラとツナのサラダ じゃが芋のそぼろ煮	豆あじ ツナ 鶏肉	わかめ 牛乳	米 でんぱん さとう じゃがいも	油 ごま油	グリーンアスパラ にんじん	ホールコーン だいこん たまねぎ 糸こんにゃく 枝豆	766kcal 28.6g
12火	ウインナーピラフ	牛乳	ほうれん草のキッシュ ミネストローネ フルーツヨーグルト	鶏肉 ウインナー 卵 ベーコン	生クリーム 牛乳 ヨーグルト	米 マカロニ	オリーブ油 油	にんじん ほうれん草 ホールトマト	たまねぎ ホールコーン 枝豆 にんにく キャベツ セロリー フルーツミックス缶	799kcal 27.7g
13水	ごはん	牛乳	四川豆腐 大豆の揚げ煮 わかめと卵のスープ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 卵	青のり わかめ 牛乳	米 さとう でんぱん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ	にんにく 根しようが ながねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	781kcal 32.4g
14木	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 野菜のじゃこ和え けんちん汁 果物(セミノールオレンジ)	さば みそ 油揚げ 豆腐 かつおぶし粉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しようが にんにく ながねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく セミノールオレンジ	867kcal 33.1g
15金	ソフトフランスパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 桃りんごゼリー	大豆 豚肉	粉寒天 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 薄力粉	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース ホールコーン キャベツ きゅうり りんごジュース 黄桃缶	826kcal 31.5g
18月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース おひたし かぶのみそ汁	豆腐 豚肉 卵 油揚げ かつおぶし粉 赤みそ みそ	牛乳 わかめ	米 パン粉 さとう でんぱん	油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 根しようが もやし かぶ キャベツ ながねぎ	778kcal 31.3g
19火	ドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ りんご白玉	豚肉	牛乳	米 薄力粉 さとう 白玉	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 根しようが だいこん きゅうり りんご缶	809kcal 23.6g
20水	はちっこつけ麺	牛乳	うずら卵 くし形ポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	ごま油 油	こまつな にんじん	たけのこ 根しようが もやし ホールコーン たまねぎ きゅうり だいこん	754kcal 26.2g
21木	とりそぼろ炒り卵丼	牛乳	チンゲン菜のからし和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	チンゲンツアイ にんじん	根しようが たまねぎ 枝豆 もやし	800kcal 33.8g
22金	SDGs ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 野菜の塩昆布和え 沢煮椀 果物(清見オレンジ)	ホキ 豚肉	塩昆布 牛乳	米 でんぱん さとう	ごま油 ごま油	にんじん	根しようが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 干しいたけ しらたき 清見オレンジ	756kcal 30.3g
25月	はち大根 おろし スパゲティ	牛乳	オニオンドレッシングサラダ オレンジポンチ	ツナ	きざみのり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	だいこん葉 にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ スズキーニ ホールコーン たまねぎ フルーツミックス缶 みかんジュース	762kcal 29.4g
26火	100年フード「北海道・豚丼」 豚丼	牛乳	キャベツのしょうが風味 具だくさんみそ汁 果物(セミノールオレンジ)	豚肉 油揚げ かつおぶし粉 みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぱん じゃがいも	油	にんじん こまつな	根しようが キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ セミノールオレンジ	830kcal 30.6g
27水	じゃこ菜飯	牛乳	厚焼き卵 ひじきの炒め煮 豚汁	卵 豚肉 油揚げ ちくわ みそ	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	青菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ 枝豆 ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	793kcal 33g
28木	チリミートサンド	牛乳	フレンチきゅうり 八王子産そら豆のシチュー	ウインナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	ミルクパン 薄力粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー きゅうり キャベツ しめじ そらめ	847kcal 32.7g
29金	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ ごま和え かきたま汁	かつお 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	米 でんぱん さとう	ごま油 ごま油	こまつな にんじん	にんにく 根しようが もやし たまねぎ	759kcal 39.6g

■5月の生で提供予定の果物は清見オレンジ、セミノールです。  
※ 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 はちっこキッチン楡原 →→→



5月の地産地消(八王子産)は...

- ・大根 ・きゅうり ・玉ねぎ ・キャベツ
- ・小松菜 ・長ねぎ ・かぶ ・チンゲン菜
- ・ブロッコリー ・そら豆 ・スズキーニ