



2024年5月 献立予定表



日曜	献立名 (◎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水	ごはん	牛乳	四川豆腐◎ 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 でんぷん	油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 トマト	にんにく、しょうが ながねぎ、たけのこ 干しいたけ たまねぎ	780kcal 31.5g
2木	赤米ごはん	牛乳	鯖のみそ焼き ◎ 筍の筑前煮 端午のすまし汁 果物(きよみ)	さわら みそ 鶏肉、竹輪 型抜きかまぼこ 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 たけのこ、えのきたけ ながねぎ、清見オレンジ	793kcal 38.1g
7火	ごはん	牛乳	ハンバーグ◎ もやしからしあえ◎ みそ汁◎ 果物(きよみ)	豆腐 豚肉 ★卵 油揚げ、豆腐 みそ	★牛乳 ★スキムミルク ちりめんじゃこ わかめ	米 ★パン粉 さとう	油	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり 清見オレンジ	803kcal 35g
8水	あんかけやきそば◎	牛乳	青のりポテト わかめスープ◎	豚肉 ★むきえび いか、豆腐 干しほたて貝柱	青のり わかめ ★牛乳	★むし中華めん でんぷん 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、根しょうが	842kcal 39.2g
9木	ごはん	牛乳	ししゃものカレー天 五目きんぴら かぶのみそ汁◎ 果物(冷凍みかん)	さつま揚げ 油揚げ みそ	ししゃも わかめ ★牛乳	米 ★小麦粉 さとう コーンスターチ	油 ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん かぶ、キャベツ ながねぎ、(冷)みかん	757kcal 26.5g
10金	ルーローハン◎ (魯肉飯)	牛乳	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 ハム	★牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油	チンゲン菜 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	826kcal 29.3g
13月	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵◎ 野菜の南蛮漬け◎ じゃが芋のそぼろ煮◎	★卵 鶏肉	わかめ ★牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり だいこん	785kcal 28.5g
14火	ごはん	牛乳	白身魚の野菜あんかけ◎ 小松菜のおひたし◎ 豚汁◎	ホキ かつおぶし粉 豚肉、豆腐 みそ	★牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 油	にんじん こまつな ピーマン	しょうが、たまねぎ ごぼう、だいこん しめじ、もやし ながねぎ、たけのこ	785kcal 36.1g
15水	ドライカレー◎	牛乳	はち大根のフレンチサラダ◎ オレンジポンチ	豚肉 牛肉	★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、グリーンピース にんにく、しょうが だいこん、きゅうり フルーツミックス缶 みかんジュース	780kcal 23g
16木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ピリ辛じゃこキャベツ◎ 呉汁◎ 果物(きよみ)	鮭 豚肉、大豆 油揚げ、豆腐 みそ	ちりめんじゃこ ★牛乳	米、さとう	油 ごま油	こまつな にんじん	だいこん きゅうり、キャベツ ながねぎ 清見オレンジ	781kcal 38.8g
17金	コッペパン	牛乳	手作り苺ジャム ポークビーンズ◎ わかめサラダ◎	大豆 豚肉	カットわかめ ★牛乳	★コッペパン さとう じゃがいも ★小麦粉	油 ★バター 白ごま ごま油	にんじん	いちご、レモン(果汁) たまねぎ グリーンピース だいこん、きゅうり	787kcal 30.1g
20月	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ 野菜と油揚げのごま和え◎ 沢煮椀◎ 茎わかめのしょうが炒め 鶏の桑都みそ焼き◎ 定式幕和え◎ ろくろ車のすまし汁 果物(きよみ)	かつお 油揚げ 豚肉	くきわかめ ★牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 白ごま	こまつな にんじん	にんにく、根しょうが もやし、ごぼう だいこん 干しいたけ	805kcal 38.1g
21火	三番叟ごはん	牛乳	鶏の桑都みそ焼き◎ 定式幕和え◎ ろくろ車のすまし汁 果物(きよみ)	鶏肉 西京みそ みそ、油揚げ かつおぶし粉、豆腐	青のり ひじき わかめ ★牛乳	米、もち米 赤米、黒米 きび、さとう ★焼きふ(車ふ)	油 ごま油	こまつな にんじん	もやし ながねぎ えのきたけ 清見オレンジ	769kcal 31.9g
22水	チリビーンズサンド	牛乳	フレンチきゅうり◎ 八王子産そら豆のシチュー 八王子産ミニトマト◎	金時豆 ウィンナー 豚肉 鶏肉、ベーコン	★牛乳 ★生クリーム	★コッペパン ★小麦粉 さとう じゃがいも	油 ★バター	にんじん ピーマン ミニトマト	たまねぎ にんにく、セロリー きゅうり、キャベツ マッシュルーム そらまめ	823kcal 32.9g
23木	ごはん	牛乳	赤魚の利休焼き ◎ 野菜のじゃこ和え◎ 田舎汁◎ 果物(きよみ)	赤魚 みそ、油揚げ かつおぶし粉 鶏肉、生揚げ	ちりめんじゃこ ★牛乳	米 さとう じゃがいも	油 白ごま サラダ油	こまつな にんじん	もやし、ごぼう だいこん ながねぎ 清見オレンジ	762kcal 37.2g
24金	ウィンナーピラフ◎	牛乳	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 ハム ベーコン	★牛乳	米 ★押麦 じゃがいも ★アルファベット マカロニ	★バター 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ グリーンピース、にんにく キャベツ、セロリー (冷)みかん	809kcal 28.9g
27月	ごはん	牛乳	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 竹輪 牛肉	ひじき ★牛乳	米 さとう じゃがいも	白ごま 油	にんじん (冷)さやいんげん	しょうが、にんにく ながねぎ 干しいたけ えだまめ、たまねぎ	784kcal 34.7g
28火	ガーリックライス	牛乳	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 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 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 根しょうが、たまねぎ ズッキーニ、キャベツ きゅうり レモン(果汁)、黄桃缶	820kcal 26.1g
29水	ごはん	牛乳	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	白ねりごま 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、えのきたけ	813kcal 29.5g
30木	ごはん	牛乳	豚キムチ◎ チンゲン菜と卵の スープ◎ まめ黒糖	豚肉 生揚げ ★卵、豆腐 煎り大豆	わかめ ★牛乳	米 でんぷん 黒砂糖	油 ごま油	にら チンゲン菜 にんじん	にんにく キムチ漬けはくさい しょうが、たまねぎ ながねぎ 干しいたけ、しめじ	780kcal 30.8g
31金	はち大根おろし◎ スパゲティ	牛乳	ズッキーニのサラダ◎ りんごヨーグルト	ツナ	★ヨーグルト ★牛乳	★スパゲティ さとう	オリーブ油 ★バター	だいこん葉 にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ ズッキーニ、りんご(缶詰)	779kcal 30.4g

※ 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に公開しますので御覧ください。

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

給食センター元横山HP ご覧ください

