



令和8年 5月 献立予定表

日曜	献立名			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	彩りごはん 端午の節句	牛乳	鱈の甘辛竜田揚げ 筍のきんぴら 端午のすまし汁 果物(柑橘類)	さわら さつま揚げ 型抜きかまぼこ 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 きび 黒米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	根しょうが にんにく たけのこ にんにく えのきたけ ながねぎ 柑橘類	782kcal 34.3g
7木	エッグドライカレー	牛乳	はち大根のフレンチサラダ ポテトのチーズ焼き はち大根①	豚肉 うずら卵	チーズ 牛乳	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん トマトビュレ	たまねぎ グリンピース にんにく 根しょうが だいこん きゅうり	833kcal 27.9g
8金	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・高雄のピナップルコンポー 	豚肉 卵 鶏肉 ハム	干しえび 牛乳	米 もち米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	干しいたけ ながねぎ 根しょうが たまねぎ きゅうり もやし にんにく バイナップル	738kcal 26.4g
11月	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 白ごま	にんじん チンゲンツアイ トマト	にんにく 根しょうが ながねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ	782kcal 31.2g
12火	ごはん	牛乳	さばの香味焼き 小松菜と切干大根のお浸し けんちん汁 果物(柑橘類)	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	米 じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しょうが にんにく ながねぎ もやし 切干だいこん ごぼう だいこん にんにく 柑橘類	835kcal 30g
13水	親子丼	牛乳	チンゲン菜のからし和え みそ汁	卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	白ごま	糸みつば チンゲンツアイ にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし	798kcal 33.5g
14木	ごはん	牛乳	ホキのごまがらめ 野菜の塩昆布和え 沢煮碗	ホキ 豚肉	塩昆布 牛乳	米 でんぷん さとう	油 白ごま ごま油	にんじん こまつな	根しょうが キャバツ きゅうり ごぼう だいこん 干しいたけ しらたき	753kcal 31.3g
15金	ミルクパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 黄桃缶 旬: グリンピース	大豆 豚肉	牛乳	ミルクパン じゃがいも さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー トマトビュレ	たまねぎ グリンピース キャバツ コーン きゅうり 黄桃缶	831kcal 31.9g
18月	じゃこ菜飯	牛乳	ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 豚汁	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ ちくわ 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	菜飯の素 にんじん	干しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ にんにく	784kcal 32.9g
19火	はちっこつけ麺 八王子ラーメン	牛乳	うずら卵(3個) くし形ポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉 なるとう うずら卵	牛乳	むし中華めん さとう くし型ポテト	油 ごま油	こまつな にんじん	たけのこ 根しょうが もやし コーン たまねぎ きゅうり だいこん	757kcal 26.9g
20水	ごはん SDGs	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁 果物(柑橘類) 旬: 鮭 旬: やまめいよう! 旬: SDGs 旬: とうもろこし	鮭 鶏肉 ちくわ 大豆 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 にんにく たけのこ だいこん ながねぎ 柑橘類	775kcal 37.4g
21木	ウイナーピラフ	牛乳	ほうれん草キッシュ ミネストローネ フルーツヨーグルト 野菜350	ウイナー 卵 ベーコン	生クリーム 調理用牛乳 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 アルファベットマ カロコ	オリーブ油	にんじん ほうれんそう ホールトマト パセリ	たまねぎ コーン にんにく キャバツ セロリー フルーツミックス缶	804kcal 25.9g
22金	麦ごはん 中学生の考えた バランス献立「四谷中」	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 小松菜のごまあえ 大根とわかめのみそ汁 果物(柑橘類)	油揚げ 豆腐 赤みそ みそ	ししゃも わかめ 牛乳	米 でんぷん 宗兵衛裸麦 さとう じゃがいも	油 白ごま	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし だいこん ながねぎ えのきたけ 柑橘類	745kcal 26g
25月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース アスパラとツナのサラダ かぶのみそ汁 旬: アスパラガス	豆腐 豚肉 卵 ツナ 油揚げ 赤みそ みそ	調理用牛乳 スキムミルク わかめ 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん	油 白ごま ごま油	グリーンアスパ ら にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 根しょうが コーン だいこん かが キャバツ ながねぎ	804kcal 33.2g
26火	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 旬: そら豆	ウイナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	ミルクパン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく セロリー きゅうり キャバツ そらまめ マッシュルーム	823kcal 33.8g
27水	はち大根おろし スパゲティ はち大根②	牛乳	オニオンドレッシングサラダ オレンジポンチ	ツナ	きざみり 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 バター 油	だいこん葉 にんじん	だいこん えのきたけ キャバツ ツッキーニ コーン たまねぎ フルーツミックス缶 みかんジュース	765kcal 29.4g
28木	ごはん	牛乳	かつおの香り揚げ ごま和え かきたま汁 果物(柑橘類) 旬: 初がつつお	かつお 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 油 白ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく 根しょうが もやし たまねぎ 柑橘類	751kcal 38.1g
29金	豚丼 100年フード献立 北海道「豚丼」	牛乳	キャバツのしょうが風味 具だくさんみそ汁 旬: 100年フード	豚肉 かつおがし 油揚げ みそ 赤みそ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	にんじん こまつな	根しょうが キャバツ だいこん たまねぎ えのきたけ	876kcal 32.1g

※ 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HPIに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPTトップ > 暮らしの情報 > 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 →



今月の地場産物

