



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 | 彩りごはん | 牛乳 | 鶏肉の唐揚げ 筍のきんぴら 端午のすまし汁 果物(セミノール) 端午の節句 | 鶏肉,さつまいも, 型抜きかまぼこ, 豆腐 | カットわかめ, 牛乳 | 米,きび, でんぷん, さとう | 油,ごま油 | ゆかり粉, にんじん, こまつな | 根しょうが,にんにく, たけのこ,糸こんにゃく, 枝豆,えのきたけ, ながねぎ,セミノール | 800kcal 32.3g |
| 7木 | 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・高雄のピナッププルコンポート 台湾ピナッププル | 豚肉,卵,鶏肉, ロースハム | 干しえび,牛乳 | 米,もち米,さとう, でんぷん,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, 根しょうが,たまねぎ, きゅうり,もやし, にんにく,ピナッププル | 747kcal 27.2g |
| 8金 | 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(きよみ) | さば,みそ, かつおぶし粉, 豆腐,油揚げ | 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 | 根しょうが,にんにく, ながねぎ,もやし, えのきたけ,ごぼう, だいこん,干しいたけ, 清見オレンジ | 828kcal 31.4g |
| 11月 | ごはん | 牛乳 | ホキのごまからめ 野菜の塩昆布和え 沢煮椀 果物(セミノール) | ホキ,豚肉 | 塩昆布, 牛乳 | 米,でんぷん, さとう | 油,ごま,ごま油 | にんじん, こまつな | 根しょうが,キャベツ, きゅうり,ごぼう, だいこん,干しいたけ, しゅうたせ,セミノール | 762kcal 30.7g |
| 12火 | 親子丼 | 牛乳 | チンゲン菜のからし和え じゃがいものみそ汁 | 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 | | 糸みつば, チンゲンツァイ, にんじん | たまねぎ, 干しいたけ,もやし | 798kcal 33.6g |
| 13水 | 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 フルーツヨーグルト グリーンピース | 大豆,豚肉 | ヨーグルト,牛乳 | ミルクパン, 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,グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, きゅうり, フルーツミックス缶 | 847kcal 33.7g |
| 14木 | ごはん | 牛乳 | 豆腐ハンバーグきのこソース 野菜のおかか和え かぶのみそ汁 | 豆腐,豚肉,卵, 油揚げ,赤みそ, みそ かつおぶし粉, | 牛乳,カットわかめ | 米,パン粉, さとう,でんぷん | 油,ごま | こまつな, にんじん | たまねぎ,えのきたけ, しめじ,根しょうが, もやし,かか, キャベツ,ながねぎ | 775kcal 32.4g |
| 15金 | 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, カットわかめ | 米,さとう,でんぷん | 油,ごま油,ごま | にんじん, チンゲンツァイ, 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 |
| 18月 | 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 果物(きよみ) 野菜350 | ウイナー,卵, ベーコン | 生クリーム,牛乳 | 米,押麦, アルファベット マカロニ | オリーブ油,油 | にんじん, ほうれんそう, ホールトマト | たまねぎ,ホールコーン, にんにく,キャベツ,パセリ セロリー,清見オレンジ | 754kcal 24.7g |
| 19火 | ごはん | 牛乳 | 鮭の塩焼き 筑前煮 昆汁 果物(河内晩柑) SDGs | 甘塩鮭,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,こんにゃく, たけのこ,だいこん, ながねぎ,河内晩柑 | 772kcal 37.5g |
| 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 八王子ラーメン | 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,根しょうが, もやし,ホールコーン, たまねぎ,きゅうり, だいこん | 757kcal 28.1g |
| 21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,うずらの卵 | チーズ,牛乳 | 米,薄力粉, さとう,じゃがいも | 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,根しょうが, だいこん,きゅうり | 833kcal 27.9g |
| 22金 | 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 【旬】アスパラ | 豆あじ,ツナ,鶏肉 | わかめ,牛乳 | 米,でんぷん,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 | 789kcal 29.6g |
| 25月 | 豚丼 100年フード | 牛乳 | キャベツのしょうが風味 具だくさんみそ汁 果物(きよみ) | 豚肉,かつおぶし粉, 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,キャベツ, だいこん,たまねぎ, えのきたけ,清見オレンジ | 777kcal 31.8g |
| 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 そら豆 | ウイナー,豚肉, 鶏肉,ベーコン | 牛乳,生クリーム | コッパパン,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, そらまめ | 837kcal 33.4g |
| 27水 | ごはん | 牛乳 | かつおの香り揚げ ごま和え かきたま汁 果物(きよみ) 【旬】初鯉 | かつお,油揚げ, 卵,豆腐 | 牛乳 | 米,でんぷん,さとう | ごま油,油,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, 清見オレンジ | 751kcal 38.1g |
| 28木 | 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 はち大根② | 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,ズッキーニ, 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 | 757kcal 29.2g |
| 29金 | 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 | ひじき,牛乳 | 米,さとう, じゃがいも | 油 | 青菜,にんじん | 干しいたけ,たまねぎ, 枝豆,ごぼう,だいこん, ながねぎ,こんにゃく | 784kcal 32.2g |

■5月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、トマト、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜、そら豆、にらです。
■5月の生で提供予定の果物は、清見、セミノール、河内晩柑です。
※ 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 > 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 はちっこキッチン榎原 →→→

