

日曜	献立名		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価 エネルギー たんぱく質		
	主食	飲み物	主菜・副菜・果物など		1郡	2郡	5郡	6群		3群	4群
					たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質		緑黄色野菜	その他の野菜・果物
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 さつま揚げ 鶏肉、かまぼこ 豆腐	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 小松菜	根しょうが、にんにく たけのこ、こんにゃく 枝豆、えのき、長ねぎ 清見オレンジ	787kcal 34.6g	
7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 ポテトのチーズ焼き 	ツナ	のり チーズ 牛乳	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	大根葉 にんじん	大根、えのき、キャベツ きゅうり、コーン、玉ねぎ	786kcal 31.6g	
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 リャンバンドンファン 台湾・高雄のパイナップルコンポート	豚肉、卵 鶏肉、ハム	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 小松菜	干しいたけ、長ねぎ 根しょうが、玉ねぎ きゅうり、もやし にんにく、パイナップル	747kcal 27.2g	
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、でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	アスパラガス にんじん	コーン、大根、玉ねぎ こんにゃく、枝豆	789kcal 29.6g	
12火	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、みそ	牛乳	米、さとう でんぷん じゃがいも		糸みつば チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ、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 桃りんごゼリー 	大豆 豚肉	粉寒天 牛乳	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	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン、きゅうり りんごジュース、黄桃缶	840kcal 31.8g	
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(清見オレンジ)	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	小松菜 にんじん	根しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし、えのき ごぼう、大根、こんにゃく 清見オレンジ	828kcal 31.4g	
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 わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 トマト	にんにく、根しょうが 長ねぎ、たけのこ 干しいたけ、玉ねぎ	782kcal 31.2g	
18月	ウインナーピラフ	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 	ウインナー 卵 ベーコン	生クリーム 牛乳 ヨーグルト	米、押麦 マカロニ	オリーブ油 油	にんじん ほうれんそう トマト	玉ねぎ、コーン にんにく、キャベツ セロリ、フルーツミックス缶	795kcal 25.2g	
19火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 呉汁 果物(清見オレンジ)	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 小松菜	ごぼう、こんにゃく たけのこ、枝豆、大根 長ねぎ、清見オレンジ	779kcal 37.7g	
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	豚肉 なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう、ポテト	油 ごま油	小松菜 にんじん	たけのこ、根しょうが もやし、コーン、玉ねぎ きゅうり、大根	757kcal 26.9g	
21木	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 みそ	スキムミルク わかめ 牛乳	米、パン粉 さとう でんぷん	油 ごま	小松菜 にんじん	玉ねぎ、えのき、しめじ 根しょうが、もやし かぶ、キャベツ、長ねぎ	807kcal 35.4g	
22金	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 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	根しょうが、キャベツ きゅうり、ごぼう、大根 干しいたけ、しらたき 清見オレンジ	758kcal 30.5g	
25月	じゃこ菜めし	牛乳	ぎせい豆腐 ひじきの炒め煮 豚汁 果物(黄桃缶)	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	ごま 油	青菜 にんじん	干しいたけ、玉ねぎ 枝豆、ごぼう、大根 長ねぎ、こんにゃく、黄桃缶	844kcal 34g	
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 	ウインナー 豚肉、鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	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	玉ねぎ、にんにく、セロリ きゅうり、キャベツ マッシュルーム、そらまめ	820kcal 33.6g	
27水	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(清見オレンジ)	豚肉、油揚げ かつおぶし粉 みそ	牛乳	米、さとう でんぷん じゃがいも	油	小松菜 にんじん	根しょうが、キャベツ 大根、玉ねぎ、えのき 清見オレンジ	808kcal 33.8g	
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(清見オレンジ) 	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	小松菜 にんじん ほうれんそう	にんにく、根しょうが もやし、玉ねぎ 清見オレンジ	751kcal 38.1g	
29金	有機ズッキーニの ドライカレー 	牛乳	はち大根サラダ 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	ズッキーニ、玉ねぎ、大根 にんにく、根しょうが きゅうり、フルーツミックス缶 みかんジュース	790kcal 23.8g	

※下線の食品は、東京都・八王子産を使用する予定です。

※ 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。

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
- ・トマト ・小松菜 ・長ねぎ ・かぶ ・チンゲン菜
- ・ブロッコリー ・そら豆 ・ミニトマト ・ズッキーニ



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に公開しています。

給食センター寺田HPIはこちらから





5月の献立から

1日 端午の節句

男の子の健やかな成長を願う伝統行事です。端午の節句にまつわる、たけのこや出世魚の鱈を提供します。

8日 台湾・高雄市の金鑽パイナップル

台湾・高雄市産の金鑽パイナップルは果肉が柔らかく、芯まで食べられます。給食センターでコンポートにします。

八王子市と台湾・高雄市…

2006年から海外友好交流都市になり、青少年海外交流事業として現地の中学生と交流を深めています。今年も八王子・台湾友好交流会から金鑽パイナップルを寄付していただきました！



26日 旬の『そらまめ』

八王子市小比企町で栽培された「そらまめ」です。薄皮ごと食べて食物繊維たっぷり！シチューに入れて提供します！

27日 北海道帯広市の100年フード『豚丼』

帯広市で有名になった「豚丼」は、日本人が大好きなうな丼の味付けをヒントに誕生しました。戦争や不景気でも庶民でも食べられる、味を目指して作られました。



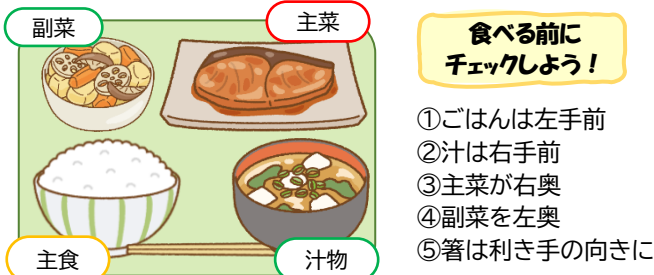
5月の八王子産は…

- ・大根 ・きゅうり ・玉ねぎ ・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
- ・ブロッコリー ・そら豆 ・ミニトマト の予定です！

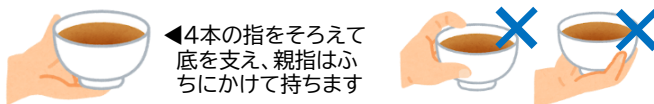


和食

和食のマナーは食器の場所から！



お椀の持ち方もチェック！親指の場所合ってますか…？



健康

食中毒を予防するために

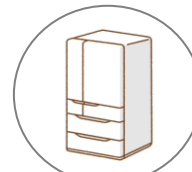
【食中毒の原因】

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などを引き起こします。

…… 食中毒予防の3つのポイント ……



つけない



増やさない



やっつける

- ✓つけない…手をせっけんでキレイに洗い、食品に菌をつけない
- ✓やさない…すぐに食べない物は冷蔵庫に入れ菌を増やさない
- ✓やっつける…肉や魚などはしっかり加熱して菌をやっつける

八王子産の大根

八王子市は農産物の生産量都内1位  
その中でも大根を最も多く栽培しています！

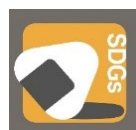
八王子産の春大根

みずみずしい春大根をたっぷり使用し  
はち大根フレンチサラダとはち大根  
おろしスバゲティを提供します！



東京造形大学の生徒さんがSDGsロゴをデザイン！

東京造形大学の生徒さんに、食育教材で使用するSDGsのロゴを作成していただきました！すてきなデザインは今年度から使用しています。



◀井元 芽衣さん作

1人1日当たりおにぎり1個分の食べ物が捨てられていることからおにぎりをモチーフにしました。SDGsの2番の目標に近い色を使用して、SDGsとの関連性を強調しました。

●5月みんなのはちっこ給食

※試食会の名称が変わりました！

日程：8日、20日、27日

申込：電話またはWEB

☎042-629-9953 ※1週間前〆切



申込コチラ▲

●2026健康フェスタ・食育フェスタ



日時：5月17日(日)10時～15時 会場：東京たま未来メッセ

『見つけよう！みんなで楽しい食と健康』をテーマに、健康づくりや食育について楽しみながら学べるイベントです♪