



# 令和元年 5月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7・火		中華おこわ	鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 オイスターソース	人参 筍 椎茸 長ねぎ	843 kcal 43.2 g
		鯉のアーモンドがらめ	鯉	でん粉 油 アーモンド 砂糖	生姜	
		アスパラガスの磯和え	のり	ごま油	アスパラガス キャベツ もやし えのきたけ	
		呉汁（ごじる）	大豆 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	
8・水		麦ごはん		米 麦		798 kcal 38.9 g
		いりこの釘煮	煮干し（カタクチイワシ）	油 砂糖	生姜	
		千草焼き	たまご 鶏肉 ひじき	油 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 椎茸	
		かぶの浅漬け			白菜 かぶ きゅうり 生姜	
		きんぴら汁	豚肉	こんにゃく ごま油	ごぼう 人参 長ねぎ	
9・木		カラメルナッツトースト	調理用牛乳	パン くるみ アーモンド ごま はちみつ 砂糖 マーガリン		726 kcal 27.8 g
		えび団子のスープ	えび 鶏肉	でん粉 ごま油	生姜 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ねぎ	
		グリーンサラダ		オリーブ油 砂糖	さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく	
		カラオレンジ（果物）			カラマンダリン	
10・金		マーボーじゃが丼	豚肉 みそ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 筍	798 kcal 24.0 g
		中華サラダ		ごま ごま油 砂糖	人参 きゅうり もやし	
		春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 チンゲンサイ 長ねぎ きくらげ	
		ジュシーフルーツ（果物）			ジュシーフルーツ	
13・月		ミルクコーヒー	コーヒー牛乳			773 kcal 27.7 g
		春野菜の ガーリックスパゲッティ	えび ベーコン チーズ	スパゲッティ オリーブ油	にんにく キャベツ かき菜 筍 エリンギ	
		カラフルサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ とうもろこし 玉ねぎ	
		グリーンティーケーキ	たまご 小豆	小麦粉 バター 砂糖	抹茶	
14・火		鯛の蒲焼き丼	鯛	米 麦 でん粉 油 砂糖		842 kcal 38.0 g
		筑前煮	鶏肉	油 里芋 砂糖	生姜 人参 ごぼう れんこん 筍 椎茸 さやえんどう	
		もずく汁	もずく 豆腐		大根 えのきたけ 長ねぎ	
		日向夏（果物）			日向夏	
16・木		キーマカレー	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 チーズ	米 麦 油 小麦粉 バター	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ セロリー トマト缶	909 kcal 27.2 g
		手作り福神漬	昆布	砂糖	大根 人参 れんこん なす 生姜 椎茸	
		お菓子な目玉焼き（デザート）	寒天 調理用牛乳	砂糖	黄桃缶	
17・金		ふきごはん	油揚げ	米 麦 砂糖	ふき 椎茸	766 kcal 34.6 g
		いかのかりんと揚げ	いか	でん粉 油 砂糖		
		小松菜のごま和え		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		なめこ 長ねぎ	
20・月		子ぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま 砂糖	生姜	851 kcal 29.7 g
		肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ	
		若竹汁	わかめ		筍 人参 長ねぎ	
		カラオレンジ（果物）			カラマンダリン	
21・火		1年：給食なし ぶどうパン		パン	干しぶどう	789 kcal 30.9 g
		豆乳コーンチャウダー	鶏肉 豆乳	じゃが芋 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	
		ズッキーニとなすのチーズ焼き	鶏肉 チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ スズッキーニ なす 赤パプリカ	
22・水		3年：給食なし 鮭とレタスのチャーハン	鮭	米 麦 ごま油 砂糖 オイスターソース	生姜 赤パプリカ 黄パプリカ レタス 長ねぎ	714 kcal 33.5 g
		満点シウマイ	豚肉 豆腐 大豆 ひじき	ごま ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	生姜	
		きのこのスープ	豚肉 豆腐	ごま油 でん粉	筍 チンゲンサイ しめじ えのきたけ 長ねぎ	
		甘夏（果物）			甘夏	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。  
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。


裏面あり



# 令和元年 5月 献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
23 ・ 木		3年：給食なし 肉うどん	豚肉 油揚げ	うどん 油	生姜 人参 大根 小松菜 椎茸 長ねぎ	776 kcal 34.9 g
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	ごま 小麦粉 油		
		ちくわの梅しそ揚げ	ちくわ	小麦粉 油	梅 しそ	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご缶 みかん缶 黄桃缶	
24 ・ 金		3年：給食なし くるみとひじきのごはん	油揚げ ひじき	米 もち米 くるみ 油 砂糖	人参 椎茸	767 kcal 34.5 g
		鯖の山椒焼き	さば		山椒	
		白菜のお浸し	かつお（おかか）		白菜 人参 小松菜	
		じゃが芋のみそ汁	わかめ 油揚げ みそ	じゃが芋	えのきたけ 長ねぎ	
27 ・ 月		かてめし	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 枝豆	800 kcal 30.0 g
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	でん粉 油		
		つみっこ	鶏肉 油揚げ	小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	人参 大根 れんこん 椎茸 長ねぎ	
		ジュースフルーツ（果物）			ジュースフルーツ	
28 ・ 火		しょうゆラーメン	豚肉 なんと	中華めん ごま油 油	にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ	773 kcal 28.7 g
		ポテトと豆の春巻	大豆 ツナ	じゃが芋 油 春巻の皮 油	人参 玉ねぎ ピーマン	
		メロン			メロン	
29 ・ 水		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖	ごぼう 人参	787 kcal 33.4 g
		みそカンブラ	みそ	じゃが芋 油 砂糖 ごま		
		いか人参	いか 昆布	砂糖	人参	
		しらす入りかき玉汁	かまぼこ 豆腐 たまご しらす干し	でん粉	筍 ほうれん草 長ねぎ	
30 ・ 木		麦ごはん		米 麦		786 kcal 31.6 g
		のりの佃煮	のり	砂糖		
		ししゃものカレーフライ	子持ちししゃも	小麦粉 パン粉 油		
		はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根 人参 きゅうり	
		青菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	
31 ・ 金		みそカツバーガー	豚肉 みそ	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	キャベツ	799 kcal 38.1 g
		和風ポトフ	鶏肉 生揚げ	じゃが芋 油	人参 大根 れんこん 小松菜	
		紅白ポンチ	寒天 カルピス	砂糖	クランベリー りんご缶 みかん缶 パイナップル缶	

## 献立メモ

<p>◆7日（火） 鯉のアーモンドがらめ… 鯉は広い範囲を高速で群れて移動している回遊魚です。日本近海では、冬から春にかけて北上し、秋には南下します。初夏は、さっぱりとした味わいの「のぼりがつお」、秋は脂ののった「戻りがつお」が漁獲されます。鯉にしょう油鮭等で、下味をつけて揚げ、アーモンドの香ばしさと甘辛いたれをからめて作ります。</p> <p>◆16日（木） お菓子な目玉焼き… 人気メニューのひとつで牛乳と黄桃缶を使った、目玉焼きのような見た目のデザートです。 お楽しみに！！</p>	<p>☆ 今月の地場農産物</p> <p>◆ 都築農園より 長ねぎ 小松菜 ズッキーニ レタス ほうれん草</p> <p>◆ 岩崎農園より 人参 キャベツ 大根</p> <div style="text-align: right;">  <p>農産物キャラクター 「めくみちゃん」</p> </div>
---	--

## 4月の食材の主な産地について

キャベツ	愛知県	チンゲン菜	茨城県
人参	徳島県	豚肉	群馬県
きゅうり	群馬県	鶏肉	宮崎県
玉ねぎ	北海道	鱈	ベトナム
じゃが芋	鹿児島県	おかか（鯉）	静岡県・九州
セロリ	静岡県	米	新潟県
長ねぎ	埼玉県	大豆	北海道
にら	栃木県	ジュースフルーツ	熊本県
もやし	栃木県	甘夏	熊本県
白菜	茨城県	みかん缶	和歌山県・九州