

# 5月 献立表

令和6年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	大根スパゲティ		ABCミネストローネ 抹茶マフィン	牛乳,ツナフレーク,鶏モモ(小間),ベーコン,たまご(液卵),生クリーム,甘納豆(あずき)	スパゲティ,オリーブ油,白ごま(いり),三温糖,オリーブ油,じゃがいも,アルファベットマカロニ,薄力小麦粉(国産),有塩バター	赤ピーマン(国産),にんじん,きゅうり,だいこん,にんにく,玉葱,キャベツ,セロリー,トマト缶詰	885 kcal 30.2 g 35.3 g 2.9 g
2 木	赤飯		鶏唐揚げのガーリック醤油 ほうれんそうのおひたし 豆腐のすまし汁	牛乳,あずき,とりもも皮付き70g,糸けすり,鶏モモ皮付小間,木綿豆腐(国産大豆),かまぼこ	もち米,精白米,黒ごま(いり),かたくり粉,米白絞油,三温糖,ごま油,しらたき,白ごま(いり)	根しょうが,にんにく,ねぎ,ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな	852 kcal 36.1 g 30.3 g 2.9 g
7 火	きなこ揚げパン		フルーツトトと卵のスープ ひよこ豆のチキンサラダ	牛乳,きな粉,ベーコン,たまご,たまご(液卵),粉チーズ,ひよこまめ,鶏ささ身	コッペパン(国産粉),きびさとう,米白絞油,オリーブ油,かたくり粉,じゃがいも,米ぬか油,三温糖	玉葱,レタス,トマト,きゅうり,にんじん,赤ピーマン(国産),ブロッコリー,粒マスタード	710 kcal 28.2 g 28.7 g 2.8 g
8 水	山菜おこわ		さわらの利久焼き 大根と青菜の練りごま和え 豚汁	牛乳,鶏モモ皮付小間,油揚げ,さわら切り身 60g,白味噌,豚ももこま,木綿豆腐(国産大豆),赤味噌	精白米,もち米,三温糖,白ごま(いり),黒ごま(いり),白ごま(練り),じゃがいも,色紙こんにゃく	山菜水煮ミックス(国産),水煮ワラビ(国産),にんじん,根しょうが,だいこん,ほうれんそう,えのきたけ,ごぼう,ねぎ	740 kcal 38.3 g 26.6 g 3.3 g
9 木	グリーンピースとわかめのご飯		ししゃものレモン唐揚げ 野菜のごまみそ和え 五目汁(味噌)	牛乳,減塩わかめごはんの素,ししゃも,油揚げ(国産大豆),白味噌,鶏モモ(小間),木綿豆腐(国産大豆)	精白米,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米ぬか油,白ごま(練り),三温糖	グリーンピース,レモン果汁,レモン(生),だいこん,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ,ごぼう,こまつな,ねぎ	705 kcal 30.7 g 23.4 g 2.4 g
10 金	キムチチャーハン		山菜ナムル 卵入りトック ヨーグルトゼリー	牛乳,豚肩,鶏モモ小間,たまご,たまご(液卵),粉寒天,ブレイクヨーグルト	精白米,ごま油,米ぬか油,白ごま(いり),三温糖,ごま油,トック,かたくり粉,上白糖	にんじん,白菜キムチ,青ピーマン,山菜水煮(国産),水煮ワラビ(国産),ほうれんそう,だいずもやし,だいこん,ねぎ,チンゲンツァイ,黄桃缶	733 kcal 27.5 g 21.1 g 3.2 g
13 月	海鮮塩焼きそば		大根とわかめのスープ 青のりポテト	牛乳,豚肩,いか 短冊,むきえび,鶏モモ小間,生わかめ,木綿豆腐(国産大豆),あおのり粉	蒸し中華油つき,米ぬか油,ごま油,じゃがいも,かたくり粉,薄力小麦粉(国産),米白絞油	にんにく,根しょうが,にら,キャベツ,人参,干し椎茸,青ピーマン,ねぎ,だいこん	704 kcal 28.7 g 25.7 g 2.9 g
14 火	たくあんごはん		千種焼き 浅漬野菜 あおさの味噌汁	牛乳,豚ひき肉,干ひじき,たまご(液卵),あおさ(素干し),木綿豆腐(国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,白いりごま,米ぬか油,三温糖	きざみたくあん,根しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,ほうれんそう,キャベツ,かぶ(葉),きゅうり,だいこん,ねぎ,えのきたけ	701 kcal 33.3 g 23.5 g 3.3 g
15 水	<b>中間考査1日目(給食はありません)</b>						
16 木	ハヤシライス		そら豆のサラダ カラマンダリンオレンジ	牛乳,豚ももこま,デミグラスソース,生クリーム,豚骨(冷凍)	精白米,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),有塩バター,きびさとう,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,ホールコーン,エリンギ,そらまめ(さや入り),きゅうり,キャベツ,カラマンダリンオレンジ	746 kcal 24.7 g 21.2 g 2.1 g
17 金	ツナマヨごぼうトースト		ハーブチキンサラダ グリーンピースのポタージュ	ツナフレーク,鶏 ささ身,ベーコン,調理用牛乳,生クリーム	食パン(国産粉),なたね油,マヨネーズ,米ぬか油,三温糖,じゃがいも	100%アップルジュース,玉葱,ごぼう,根しょうが,粒マスタード,きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく,冷凍グリーンピース(国産)	713 kcal 22.1 g 27.9 g 3.0 g
20 月	梅しそご飯		シャーレン豆腐 ひじきと小松菜の鉄分サラダ 冷凍みかん	牛乳,冷凍むきえび,木綿豆腐(国産大豆),鶏モモ皮付小間,オイスターソース,干ひじき(乾),ツナフレーク	精白米,ごま(いり),米ぬか油,ごま油,かたくり粉,三温糖	かりかり梅,ゆかり,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,青ピーマン,根しょうが,にんにく,とうもろこし,キャベツ,こまつな,冷凍みかん	706 kcal 31.6 g 21.1 g 2.6 g
21 火	ご飯		初鯉のおろし和え レタスの酢味噌和え 味噌汁(豆腐・エノキ)	牛乳,かつお60g,生わかめ,焼き竹輪,白味噌,木綿豆腐(国産大豆),赤味噌	精白米,かたくり粉,上新粉,米白絞油,三温糖,糸こんにゃく,白すりごま	にんにく,根しょうが,だいこん,こねぎ,レタス,えのきたけ,こまつな,ねぎ	695 kcal 34.1 g 18.7 g 2.8 g
22 水	ばら天丼		おかひじきと鶏のサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳,冷凍むきえび,たまご(液卵),鶏 ささ身,木綿豆腐(国産大豆),油揚げ(国産大豆),生わかめ,白味噌	精白米,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米ぬか油,三温糖,じゃがいも	まいたけ,おかひじき,だいこん,きゅうり,ねぎ	723 kcal 29.9 g 20.3 g 3.2 g
23 木	キムチつけ麺		チーズとじゃこの焼売 わかめとツナの和え物	牛乳,豚ももこま,オイスターソース,豚骨,豚ひき肉,ちりめんじゃこ,サラダチーズ,生わかめ,ツナフレーク	冷凍ラーメン,米ぬか油,ごま油,しゅうまいの皮(10cm),ごま油,かたくり粉,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ,白菜キムチ,根しょうが,玉葱,だいこん,きゅうり	702 kcal 33.9 g 28.0 g 3.5 g
24 金	チキン味噌カツ丼		大根ツナサラダ のっぺい汁	牛乳,鶏胸切り身7,八丁みそ,赤味噌,ツナフレーク,鶏モモ皮付き,板なし蒲鉾	精白米,米粒麦,薄力小麦粉(国産),パン粉,米白絞油,三温糖,白ごま(いり),米ぬか油,さといも,色紙こんにゃく,かたくり粉	キャベツ,だいこん,きゅうり,レッドキャベツ,赤ピーマン(国産),黄ピーマン(国産),ごぼう,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	770 kcal 38.5 g 23.2 g 3.2 g
27 月	<b>小学校休校のため給食はありません。お弁当をお持ちください。</b>						
28 火	セサミトースト		カスレ(白隠元豆煮込み) かぶのサラダ	牛乳,豚肩角切り,ウィンナー,ベーコン,白いんげんまめ(乾),ツナフレーク	食パン(国産粉),ソフトタイプマーガリン,三温糖,白ごま(すり),オリーブ油,じゃがいも,米ぬか油	玉葱,セロリー,にんにく,トマト缶詰,かぶ根,かぶ(葉),キャベツ,にんじん,きゅうり	831 kcal 32.8 g 35.8 g 2.9 g
29 水	じゃこ菜飯		生揚げの中華煮 バリバリサラダ メロン	牛乳,ちりめんじゃこ,生揚げ,鶏もも皮付き小間,鶏ささ身	精白米,ごま(いり),米ぬか油,三温糖,かたくり粉,ごま油,わたん(生),米白絞油	根しょうが,にんじん,チンゲンツァイ,玉葱,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞｯﾊﾟ もやし,アンデスメロン	774 kcal 33.8 g 27.6 g 2.4 g
30 木	ご飯		鯖の文化干し 筑前煮 もずくのかきたま汁	牛乳,さば文化干し 70g,鶏モモ,焼き竹輪,鶏モモ皮付,おきなわもずく,木綿豆腐(国産大豆),蒲鉾,たまご(液卵)	精白米,さといも,突きこんにゃく,米ぬか油,三温糖,かたくり粉	たけのこ(水煮),にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,さやえんどう,ねぎ	784 kcal 40.5 g 28.3 g 2.8 g
31 金	体カッパ まめまめ キーマカレーライス		切干大根と小松菜のサラダ みかんゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産),ひよこまめ(乾),ポークハム,粉寒天,豚ゼラチン	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),ごま油,三温糖,白いりごま,上白糖	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,国産切干大根,こまつな,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞｯﾊﾟ もやし,オレンジジュース,みかん缶	780 kcal 32.2 g 23.7 g 2.5 g

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ね下さい。