



5月の献立表



令和5年度

西東京市立田無第一中学校

日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1月	ご飯		精白米		751 31.9
	肉団子のもち米蒸し	牛乳	豚肉、卵	玉葱、根生姜	
	はりはり漬け		刻み昆布	切干大根、人参、胡瓜	
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ	大根、小松菜、人参、長葱、干し椎茸	
2火	旨辛スタミナ丼	牛乳	豚肉、焼き海苔	にんにく、根生姜、ニラ、玉葱	897 31.9
	カリカリ高野豆腐の中華風サラダ		凍り豆腐	キャベツ、小松菜、人参	
	抹茶蒸しパン		調理牛乳	ホットケーキミックス、甘納豆、無塩バター、三温糖	
8月	豆ごはん	牛乳	精白米	グリーンピース	716 31.5
	豚肉のアップルソース		豚肉	根生姜、玉葱、りんご	
	酢味噌和え		生わかめ、白味噌	大根、人参、キャベツ	
	海苔の味噌汁		焼き海苔、白味噌、赤味噌	玉葱、ほうれん草、えのき茸	
9火	エビピラフ	牛乳	ムキエビ、ベーコン	人参、玉葱	783 28
	ひよこ豆のカレーシチュー		豚肉	根生姜、にんにく、人参、玉葱、ひよこ豆	
	ミネラルサラダ		干ひじき、大豆、ポークハム	人参、キャベツ	
10水	ご飯	牛乳	精白米		686 34.1
	イカの七味焼き		イカ	根生姜、長葱	
	大豆の磯煮		大豆、鶏肉、干ひじき、さつま揚げ	人参	
	豆腐のスープ		豆腐、ベーコン	人参、ほうれん草、長葱	
12金	麦ごはん	牛乳	精白米、米粒麦		699 30.3
	高野豆腐の玉子焼き		鶏肉、凍り豆腐、卵	根生姜、人参、干し椎茸、玉葱	
	茎わかめの胡麻風味		茎わかめ	もやし、胡瓜	
	玉葱の味噌汁		白味噌	玉葱、ほうれん草	
15月	ご飯	牛乳	精白米		902 33.5
	サバの竜田揚げ		サバ	根生姜	
	和風サラダ		かまぼこ	キャベツ、人参、胡瓜	
	さつき汁		豚肉、豆腐、白味噌、赤味噌	筍、ごぼう、枝豆	
16火	ミートドック	牛乳	豚肉	ごぼう、人参、玉葱、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース	821 36.1
	コールスローサラダ		ポークハム	キャベツ、人参、胡瓜	
	和風チャウダー		鶏肉、ベーコン、大豆、白味噌、調理牛乳	根生姜、大根、人参、ごぼう、小松菜	
17水	小松菜和風チャーハン	牛乳	豚肉、ちりめんじゃこ	根生姜、人参、長葱、小松菜	684 32.1
	鶏肉のレモン醤油		鶏肉	根生姜、レモン	
	すまし汁			筍、人参、えのき茸、あしたば、小松菜、長葱	
18木	ご飯	牛乳	精白米		724 28.4
	海苔の佃煮		焼き海苔		
	肉じゃが煮		豚肉、焼き竹輪	玉葱、人参	
	旬野菜の梅おかか和え		カツオ削り節	キャベツ、もやし、胡瓜、人参、練り梅	
19金	マーボー豆腐丼	シヨ ユレ ト スジ	豆腐、豚肉、赤味噌	にんにく、根生姜、人参、筍、干し椎茸、長葱	727 25.3
	チョレギサラダ		ポークハム	胡瓜、人参、キャベツ、水菜、にんにく、根生姜	
	トッポギスープ		鶏肉	大根、人参、長葱、チンゲン菜	
22月	もろこしごはん	牛乳	精白米、もち米	とうもろこし	728 32.6
	照り焼きつくね		鶏肉、干ひじき、卵	玉葱、根生姜、葉ねぎ	
	じゃが芋とシラスの青海苔和え		しらす干し、青のり粉		
	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌	大根、長葱、小松菜	
23火	ご飯	牛乳	精白米		664 30
	元気味噌		カツオ削り節、赤味噌	人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、根生姜	
	肉豆腐		豚肉、焼き豆腐	根生姜、玉葱、人参	
	彩り野菜の土佐酢和え		カツオ削り節	大根、小松菜、人参	
24水	ご飯	牛乳	精白米		751 28
	タッカルビ（韓国料理）		鶏肉、赤味噌	にんにく、根生姜、玉葱、りんご、キャベツ、ピーマン	
	ワンタンスープ		豚肉	にんにく、もやし、人参、長葱、小松菜	
25木	パーローパオ（香港パイナップルパン）	牛乳	精白米	オレンジ	642 19
	中華サラダ		ポークハム	胡瓜、人参、キャベツ	
	チンゲン菜の中華スープ		ベーコン、豆腐	チンゲン菜、小松菜、長葱	
26金	中華丼	牛乳	豚肉、イカ、エビ、ナルト	根生姜、玉葱、白菜、筍、人参	652 28.3
	大根のレモン風味			大根、胡瓜、人参、レモン	
	小松菜のスープ		豚肉、豆腐	小松菜、長葱	
30火	ポークカレーライス	牛乳	豚肉	根生姜、にんにく、玉葱、人参	811 24.5
	ワカメサラダ		生ワカメ	胡瓜、もやし、人参、とうもろこし	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	桃缶、パイン缶、みかん缶	
31水	麦ごはん	牛乳	精白米、米粒麦		649 35.1
	カツオの生姜焼き		カツオ	根生姜	
	切干大根の甘酢和え			切干大根、大根、人参	
	けんちん汁		豆腐、鶏肉	大根、人参、ごぼう、ほうれん草、長葱、根生姜	

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。