



令和6年度 5月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年4月30日

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
IJ:給食なし						
1 ・ 水		肉汁うどん	豚肉,油揚げ	うどん,米油	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ,小松菜	738 kcal 33.2 g
		海藻の和え物	海藻ミックス,ひじき	砂糖,米油	もやし,キャベツ,にんじん	
		抹茶ケーキ	豆乳,★卵	ミックス粉(乳不使用),砂糖, 米油,甘納豆		
2 ・ 木		中華ちまき	焼豚	もち米,米油,砂糖	しいたけ,にんじん,しょうが	720 kcal 27.0 g
		レタスの中華おひたし	ツナ	砂糖,★ごま油	レタス,大根,きゅうり	
		ワンタンスープ	豚肉	米油,ワンタンの皮,★ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,白菜,きくらげ,長ねぎ	
		冷凍みかん			★みかん	
7 ・ 火		こぎつねご飯	油揚げ	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん	733 kcal 28.4 g
		ししゃもの磯辺揚げ	★子持ちししゃも,青のり	小麦粉,かたくり粉,米油		
		おひたし	かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	
		新玉ねぎのみそ汁	生揚げ,みそ		玉ねぎ,大根,えのきたけ,長ねぎ	
8 ・ 水	4時間授業(給食無し)					
9 ・ 木		ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		778 kcal 35.0 g
		シェパーズパイ	豚肉,大豆,★牛乳	米油,小麦粉,じゃが芋,マーガリン	にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマト	
		コロネーションサラダ	鶏肉	マヨネーズ(ノンエッグ),米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	
		スコッチブロス	鶏肉	米油,麦	玉ねぎ,にんじん,セロリ,かぶ,パセリ	
10 ・ 金		ご飯		米,麦		717 kcal 30.7 g
		いかのさらさ揚げ	★いか	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが	
		豚しゃぶ和え	豚肉	砂糖,★ごま油	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	
		若竹汁	鶏肉,わかめ		たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	
13 ・ 月		ターメリックライスクリームソースがけ	鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米,麦,米油,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,パセリ	828 kcal 29.8 g
		カラフルサラダ		米油,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	
		マンダリンオレンジ(かんきつ類)			★マンダリンオレンジ	
14 ・ 火	中間考査(給食無し)					
15 ・ 水		ばら寿司	★さば,★卵,かまぼこ	米,麦,砂糖,米油	にんじん,しいたけ,かんぴょう, さやえんどう,紅しょうが	711 kcal 33.2 g
		大根と厚揚げの炊いたん	生揚げ	砂糖	大根,水菜	
		湯葉入り京風みそ汁	湯葉,みそ		玉ねぎ,にんじん,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
16 ・ 木		オリエンタルスパゲティ	豚肉,ベーコン	スパゲティ,米油	にんにく,にんじん,しいたけ,ピーマン 玉ねぎ,しめじ,赤パプリカ,黄パプリカ	703 kcal 30.4 g
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油,米油,砂糖	小松菜,にんじん,キャベツ,にんにく	
		オレンジスフレ	★クリームチーズ,★卵,★生クリーム	砂糖,小麦粉	みかん缶	
17 ・ 金		ご飯		米,麦		739 kcal 36.4 g
		かつおの竜田揚げ	かつお	上新粉,かたくり粉,米油	しょうが	
		たこもみうり	わかめ,★たこ	砂糖,★ごま	きゅうり	
		吉野汁	鶏肉,かまぼこ	かたくり粉,そうめん	にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
3年-IJ3年:給食なし						
20 ・ 月		麻婆豆腐丼	豆腐,豚肉,大豆,みそ	米,麦,米油,砂糖,★ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,しいたけ, たけのこ,長ねぎ,にら	740 kcal 29.4 g
		チンゲン菜の中華スープ	鶏肉	米油,春雨	しょうが,にんじん,しめじ,長ねぎ,チンゲン菜	
		デコボン(かんきつ類)			★デコボン	

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

令和6年度 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
3年・113年:給食なし						
21 火		ご飯		米,麦		685 kcal 29.4 g
		手作りふりかけ	★ちりめんじゃこ,かつお節,青のり	★ごま		
		肉じゃが	豚肉	米油,じゃが芋,しらたき,砂糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	
		野菜炒め	ハム	米油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,しめじ,にら	
3年・113年:給食なし						
22 水		セサミトースト		★食パン,マーガリン,★ごま,砂糖		847 kcal 31.8 g
		アスパラ入りグリーンサラダ		米油,砂糖	キャベツ,アスパラガス,ブロッコリー,玉ねぎ	
		ポークビーンズ	大豆,豚肉	米油,じゃが芋,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, さやいんげん,トマト	
23 木		五目ご飯	豚肉,油揚げ	米,麦,米油,砂糖	にんじん,たけのこ,しめじ,さやいんげん	731 kcal 38.4 g
		高野豆腐の卵焼き	鶏肉,凍り豆腐,★卵	米油,砂糖	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ	
		磯香和え	のり,かつお節		キャベツ,小松菜,もやし,にんじん	
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
24 金		チキンカレーライス	鶏肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	786 kcal 23.6 g
		ほうれん草のサラダ	ハム	砂糖,★ごま	ほうれん草,にんじん,キャベツ,にんにく	
		メロン			★メロン	
27 月		ご飯		米,麦		701 kcal 38.1 g
		さわらの辛味焼き	さわら	砂糖	しょうが	
		納豆和え	挽きわり納豆,かつお節		ほうれん草,にんじん,キャベツ	
		かきたま汁	鶏肉,豆腐,★卵	かたくり粉	にんじん,長ねぎ,小松菜	
28 火		みそラーメン	豚肉,みそ	中華めん,米油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし, たけのこ,とうもろこし,長ねぎ,チンゲン菜	741 kcal 27.4 g
		春巻き	豚肉	春巻きの皮,米油,春雨,砂糖, かたくり粉,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	
		華風きゅうり		砂糖,★ラー油,★ごま油	きゅうり,大根	
29 水	(マズカヨット)	カラフルピラフ	ベーコン	米,麦,豆乳バター,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム, にんじん,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	760 kcal 27.4 g
		チキングラタン	鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米油,じゃが芋,小麦粉,パン粉	にんじん,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草	
		ミネストローネ	ウインナー	オリーブ油,マカロニ,砂糖	にんじん,玉ねぎ,セロリ,トマト	
30 木		梅ひじきご飯	ひじき	米,麦	梅	826 kcal 27.1 g
		卵の花コロッケ	おから,豚肉	じゃが芋,米油,小麦粉,パン粉	玉ねぎ	
		こんにゃくの和え物		サラダこんにゃく,砂糖,米油	キャベツ,にんじん,小松菜	
		沢煮碗	鶏肉		にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	
31 金		スタミナキムチ丼	豚肉,みそ	米,麦,米油,砂糖,★ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, もやし,長ねぎ,にら,白菜キムチ	790 kcal 31.4 g
		小松菜とひじきのサラダ	ツナ,ひじき	米油,砂糖	にんじん,大根,小松菜,とうもろこし	
		白玉入りフルーツポンチ	豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,水あめ	パイン缶,みかん缶,★黄桃缶	

献立メモ

◆1日(水) 行事食「八十八夜」

八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日のことです。八十八夜は春から夏に変わる目安となる日で新茶を摘む時期でもあるので、給食では抹茶を使ったケーキを作ります。

◆2日(木) 行事食「端午の節句」

5月5日は端午の節句です。それに合わせて、もち米に焼豚やにんじんなどを混ぜて作ったおこわを一つ一つ竹の皮で包む「中華ちまき」を作ります。

◆15日(水)「京都府の料理」・17日(金)「奈良県の料理」

3年生の修学旅行に合わせて、京都・奈良に関連した料理を作ります。

今月の地場・産直野菜

- ◆田倉農園より 大根・かぶ・ほうれん草・きゅうり
- ◆都築農園より レタス・ほうれん草
- ◆和ファームより 大根
- ◆中野農園より 小松菜



農産物キャラクター「めぐみちゃん」



◆31日(金)「運動会応援メニュー」

6月1日が運動会なので、運動会応援のスタミナアップメニューにしました。疲労回復しつつ、翌日の本番に向けてエネルギー源となる炭水化物が多く取れる献立にしています。しっかり食べて、万全の体調で臨めるようにしましょう！