



令和 3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
6・木		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, 油	にんにく, 唐辛子, キャベツ, かき菜, たけのこ, エリンギ	766 kcal 29.6 g
		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	
7・金		中華おこわ	鶏肉	米, もち米, ごま油, 砂糖, オイスターソース	にんじん, 筍, 椎茸, 長ねぎ	734kcal 30.9 g
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ, 青のり	小麦粉, 油		
		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	大豆, 豆腐, 油揚げ, 味噌	こんにゃく	大根, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	
10・月		大豆と高菜のごはん	大豆, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま, ごま油	高菜	837 kcal 41.8 g
		千草焼き	たまご, 鶏肉, ひじき	油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, 椎茸	
		かぶの浅漬け			白菜, かぶ, きゅうり, しょうが	
		きんぴら汁	豚肉	こんにゃく, ごま油	ごぼう, にんじん, 長ねぎ	
11・火		セサミトースト		パン, ごま, 砂糖, マーガリン		743 kcal 26.9g
		ボルシチ	豚肉, チーズ, 生クリーム	じゃが芋, 油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, かぶ, キャベツ, セロリー, ビーツ	
		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	
		果物(日向夏)			日向夏	
12・水		麻婆じゃが丼	豚肉, 味噌	米, 麦, じゃが芋, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, なら, にんじん, たけのこ	777 kcal 23.8g
		中華サラダ		ごま, ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし	
		春雨スープ	鶏肉	春雨, ごま油	にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ	
13・木		ぶどうパン		ぶどうパン		764 kcal 28.7 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	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, クリームコーン, 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, ズッキーニ, なす, 赤パプリカ	
		果物(南津海)			なつみ	
14・金		鯛の蒲焼き丼	いわし	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖		815 kcal 37.6 g
		筑前煮	鶏肉	油, 里芋, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ, 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	
17・月		肉うどん	豚肉, 油揚げ	うどん, 油	しょうが, にんじん, 大根, 小松菜, 椎茸, 長ねぎ	741 kcal 39.1 g
		いかの天ぷら	いか	小麦粉, 油		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	りんご缶, みかん缶, 黄桃缶	
18・火		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	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ, セロリー, ホールトマト	917 kcal 27.4 g
		手作り福神漬け	昆布	砂糖	大根, にんじん, れんこん, なす, しょうが, 椎茸	
		お菓子な目玉焼き	寒天, 牛乳	砂糖	黄桃缶	
19・水		給食無し【4時間授業】				
20・木		蒟ごはん		米, 麦, 砂糖	ふき, 椎茸	830 kcal 34.6 g
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉, 油	しょうが, にんにく	
		小松菜のごま和え		ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	
		なめこ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		なめこ, 長ねぎ	
21・金		2年: 給食なし 子ぎつねごはん	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, ごま, 砂糖	しょうが	851 kcal 29.9 g
		肉じゃが	豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	
		若竹汁	生わかめ		たけのこ, にんじん, 長ねぎ	
		果物(カラオレンジ)			カラマンダリンオレンジ	

※ 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3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
24 ・ 月	3年：給食なし 牛乳	鮭とレタスのチャーハン	鮭	米、麦、ごま油、砂糖、オスターソース	しょうが、赤パプリカ、黄パプリカ、レタス、長ねぎ	706 kcal 32.9 g
		満点焼売	豚肉、豆腐、大豆、ひじき	ごま、ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮	しょうが	
		きのこのスープ	豚肉	ごま油、かたくり粉	たけのこ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、長ねぎ	
		果物(甘夏)			甘夏	
25 ・ 火	3年：給食なし 牛乳	しょうゆラーメン	豚肉、なると	中華めん、ごま油、油	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、長ねぎ	770 kcal 27.9 g
		ポテトと豆の春巻	ひよこ豆、ツナ	じゃが芋、油、春巻の皮、油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	
		果物(メロン)			メロン	
26 ・ 水	3年：給食なし 牛乳	糰飯	鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖	にんじん、大根、ごぼう、椎茸、枝豆	850 kcal 37.8 g
		鯖の山椒焼き	さば		さんしょう	
		つみっこ	鶏肉、油揚げ	小麦粉、じゃが芋、こんにゃく	にんじん、大根、れんこん、椎茸、長ねぎ	
		果物(ジューシーフルーツ)			ジューシーフルーツ	
27 ・ 木	牛乳	フィッシュパーガー	メルルーサ	パン、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、油	キャベツ、トマトピューレ	818 kcal 38.4 g
		和風ポトフ	鶏肉、生揚げ	じゃが芋、油	にんじん、大根、れんこん、小松菜	
		フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、りんご缶	
28 ・ 金	牛乳	鶏ごぼうごはん	鶏肉	米、麦、ごま油、砂糖	ごぼう、にんじん	794 kcal 33.9 g
		味噌カンブラ	味噌	じゃが芋、油、砂糖、ごま		
		いか人参	いか、昆布	砂糖	にんじん	
		しらす入りかき玉汁	かまぼこ、豆腐、たまご、しらす干し	かたくり粉	たけのこ、ほうれん草、長ねぎ	
31 ・ 月	牛乳	ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米、麦、油、砂糖	れんこん、にんじん、椎茸	776 kcal 32.5 g
		ししゃものカレーフライ	カラフトししゃも	小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、油		
		はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根、にんじん、きゅうり	
		青菜の味噌汁	豆腐、油揚げ、味噌		小松菜、大根、えのきたけ、長ねぎ	

献立メモ

◆6日(木) グリーンティーケーキ…新茶の季節にちなんで、抹茶のよい香りのするケーキです。「夏も近づく八十八夜♪」というように、春と夏の変わり目である八十八夜は茶摘みのシーズンでもあります。今年の八十八夜は5月1日です。

◆18日(火) 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!!

◆20日(木) 蕎(ふき)ごはん …4月にはふきのとうが給食にも使われました。ふきのとうの花が咲いた後、葉柄が長く育ったものが蕎(ふき)です。甘辛く煮た蕎(ふき)入りの具材を混ぜ込んだご飯です。

◆26日(水) 糰飯(かてめし)・つみっこ …どちらも埼玉県の郷土料理です。「糰飯」は米の生産が少なかった時代に、ご飯(糰)の量を増やすために具を加えて食べられていた、混ぜご飯です。「つみっこ」は、埼玉県の農家で夕飯として食べられることの多かった、すいとんのような料理です。

◆28日(金) 味噌カンブラ・いか人参…福島県の郷土料理です。

「カンブラ」とは福島の方で「じゃが芋」のことです。小さすぎたり形が不ぞろいで売りに出せないじゃが芋を、甘く味付けした味噌とからめた「味噌カンブラ」は、福島ではおやつ代わりに食べられているそうです。

「いか人参」は、するめいかと人参の漬物のような料理です。福島のお正月には欠かせない、定番メニューです。



