



令和4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
2・月		肉汁つけうどん	豚肉、油揚げ、削り節、煮干しだし	冷凍うどん、米ぬか油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、はくさい、干し椎茸、えのきたけ、長ねぎ、ほうれん草	712 kcal 33.0 g
		海藻サラダ	海藻ミックス、ひじき	★ごま油、きび砂糖	ブラックマッペもやし、キャベツ、にんじん、ホールコーン	
		抹茶のケーキ	豆乳、★卵	ミックス粉（乳不使用）、きび砂糖、なたね油、甘納豆（あずき）		
6・金		グリーンピースご飯		米	グリーンピース（生）	712 kcal 33.6 g
		鶏の照り焼き	鶏肉	米ぬか油	しょうが、にんにく、長ねぎ	
		ポテトサラダ		じゃが芋、イッパブリート、米ぬか油、三温糖	にんじん、★きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	
		豚汁	豚肉、木綿豆腐、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油	にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜	
9・月		麦ごはん		米、麦		779kcal 25.6 g
		麻婆じゃが	豚肉、大豆、米みそ	米ぬか油、じゃが芋、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ、グリーンピース（冷凍）	
		苎わかめのナムル	苎わかめ	★ごま油、三温糖	にんじん、★きゅうり、ブラックマッペもやし、しょうが	
		果物（河内晩柑）			河内晩柑	
10・火		蕎麦ご飯		米、麦、三温糖	ふき、干し椎茸	700kcal 28.9 g
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、米ぬか油		
		豚しゃぶサラダ	豚肉	米ぬか油、三温糖	キャベツ、ブラックマッペもやし、にんじん、玉ねぎ	
		田舎汁	生揚げ、米みそ、削り節	米ぬか油、じゃが芋	にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、小松菜、長ねぎ	
11・水		給食無し（4時間授業）				
12・木		フィッシュバーガー	もうかさめ 切り身 60g	★バター、小麦粉、パン粉（生）、パン粉（乾燥）、米ぬか油	キャベツ	755 kcal 41.0 g
		かぼちゃの和風豆乳シチュー	鶏肉、★ほたて、白いんげん豆、削り節、豆乳、米みそ	米ぬか油、米粉、マーガリン（乳不使用）	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、かぶ、かぶ 葉、えのきたけ、ブロッコリー、★かぼちゃ、クリーム缶	
		人参サラダ	ツナ	オリーブ油、三温糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、にんにく、レモン果汁	
13・金		中華おこわ	鶏肉	米、もち米、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ	702 kcal 32.6 g
		いか焼売	★いか、鶏肉	しゅうまいの皮、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ、干し椎茸	
		春雨サラダ	ハム（乳卵不使用）	緑豆はるさめ、三温糖、★ごま油、米ぬか油	ブラックマッペもやし、キャベツ、にんじん	
		ケーブワカメスープ	豚肉	米ぬか油、ケーブワカメ	にんにく、にんじん、ブラックマッペもやし、小松菜、きくらげ、長ねぎ	
16・月		わかめご飯	たきこみわかめ	米		706 kcal 35.5 g
		高野豆腐の卵焼き	鶏肉、凍り豆腐、★卵	米ぬか油、三温糖	しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ	
		ちゃんこ汁	豚肉、鶏肉、たら、米みそ、削り節	米ぬか油、しらたき	しょうが、キャベツ、大根、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、小松菜	
		果物（カラマンダリンオレンジ）			カラマンダリン	
17・火		麦ごはん		米、麦		764 kcal 38.3 g
		かつおのから揚げみぞれあえ	かつお	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、三温糖	しょうが、大根	
		小松菜とひじきの梅ナムル	ひじき	★ごま油	ブラックマッペもやし、にんじん、小松菜、にんにく、しょうが、★練り梅	
		豚じゃがみそ汁	豚肉、米みそ、米みそ、削り節	じゃが芋	にんじん、えのきたけ、長ねぎ	
18・水		鮭ときのこのクリームサブティ	鶏肉、鮭、★牛乳、★生クリーム、★粉チーズ	バター、オリーブ油、小麦粉、★バター、米ぬか油	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、えのきたけ、クリーム缶	706 kcal 33.7 g
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油、米ぬか油、三温糖	小松菜、にんじん、キャベツ、にんにく	
		冷凍みかん			冷凍みかん	
19・木		豚キムチ丼	豚肉、米みそ	米、麦、米ぬか油、米ぬか油、三温糖、★ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ブラックマッペもやし、長ねぎ、にら、白菜キムチ	703 kcal 36.7 g
		タコと茹で野菜のレモン風味	★たこ	米ぬか油、三温糖	キャベツ、小松菜、★きゅうり、レモン果汁、にんにく、玉ねぎ	
		まるごとわかめスープ	木綿豆腐、カットわかめ、めかぶ、かまぼこ、削り節	★ごま油	長ねぎ、にんじん、大根	
20・金		ハッシュドポーク	豚肉	米、麦、米ぬか油、豆乳バター、米ぬか油、小麦粉	にんにく、和明、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、マッシュルーム（水煮）、ホタテ、グリーンピース（冷凍）	861 kcal 27.1g
		カラフルサラダ		米ぬか油、三温糖	キャベツ、★きゅうり、パプリカ、パプリカ、ホールコーン、玉ねぎ	
		白玉フルーツポンチ		白玉もち、寒天缶、上白糖、水あめ	パイナップル、みかん缶、りんご缶、パイナップル	

※ 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。

裏面あり



令和 4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・月		振替休日				
24・火		給食無し（弁当持参）				
25・水	（ストロベリー） （ジュニア）	こぎつねごはん	油揚げ	米、麦、三温糖	しょうが	828 kcal 32.8 g
		肉じゃが	豚肉	米ぬか油、じゃが芋、つきこんにやく、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	
		にぎすの南蛮漬け	★にぎす	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、三温糖、★ごま油	長ねぎ、ピーマン	
26・木	牛乳	ご飯		米		734 kcal 38.2 g
		豚肉と季節野菜のみそ炒め	豚肉、米みそ	米ぬか油、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、★アスパラ、アスパラがえし、干し椎茸、エリンギ	
		えび団子のスープ	★えび、鶏肉、削り節	かたくり粉、緑豆はるさめ、★ごま油	玉ねぎ、しょうが、にんじん、大根、長ねぎ、小松菜、干し椎茸	
27・金	牛乳	ナン		★ナン		758 kcal 32.9 g
		キーマカレー	大豆、鶏肉、豚肉	米ぬか油、米ぬか油、豆乳バター、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、にんじん、ネギ、★きゅうりピクルス、干しぶどう、コリアンダー	
		ひよこ豆とポテトのサラダ	ひよこ豆、ツナ	じゃが芋、米ぬか油、きび砂糖	キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ	
		果物（メロン）			★メロン	
30・月	牛乳	糎飯	鶏肉、油揚げ	米、米ぬか油、三温糖	にんじん、大根、ごぼう、干し椎茸	762 kcal 36.0 g
		鯖の山椒焼き	さば			
		つみっこ	鶏肉、削り節、米みそ	じゃが芋、こんにやく（精粉）、白玉粉、小麦粉	にんじん、れんこん、長ねぎ、ぶなしめじ、小松菜	
		キャロットゼリー	粉寒天	きび砂糖	にんじん、みかんジュース	
31・火	牛乳	とりごぼうピラフ	鶏肉	米、豆乳バター、米ぬか油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、さやいんげん	717 kcal 32.2 g
		ズッキーニとなすのチーズ焼き	豚肉、★チーズ	米ぬか油、エッグフリーマヨネーズ、三温糖	玉ねぎ、★アスパラ、なす、パプリカ	
		ミネストローネ	鶏肉、白いんげん豆	オリーブ油、じゃが芋、マカロニ、三温糖	セロリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ネギ、ピーマン	

献立メモ

- ◆2日（月）抹茶のケーキ…5月2日は、「八十八夜」です。「八十八夜」とは、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ります。新茶の季節にちなみ、給食室では抹茶入りのケーキ作ります。抹茶は茶葉の柔らかいところだけを粉状にしたものです。
- ◆6日（金）グリーンピースご飯…給食でも冷凍のグリーンピースを使うことが多いですが、この日は今の季節しか味わえない生のグリーンピースをゆでて、ご飯に混ぜ込みます。冷凍のものとは違う食感と風味をぜひ味わってください。
- ◆運動会応援給食…運動会前の1週間は食事の面からもコンディションを整える手助けができるよう、毎日テーマ別の運動会応援給食を実施します。
- 16日（月）「栄養バランスアップ献立」…炭水化物、たんぱく質、ビタミン無機質がバランスよくとれる献立です。
- 17日（火）「貧血予防献立」…スポーツをしている人は貧血になりやすいといわれています。鉄分、たんぱく質、ビタミンCをしっかり摂って貧血を予防しましょう。
- 18日（水）「ケガ予防の献立」…体を支える骨を強くするため、カルシウムとビタミンDを強化した献立です。
- 19日（木）「疲労回復献立」…疲労回復に効果的な糖質、ビタミンB₁、クエン酸と、食欲増進効果が期待できるキムチを取り入れた献立です。
- 20日（金）「本番前日の献立」…前日は炭水化物を多めに取り、消化に時間のかかる揚げ物や、食物繊維の多い食品は控えて体のコンディションを整えましょう。
- ◆30日（月）埼玉県料理…昔から農家が多かった埼玉県では、糎飯やつみっこのような、色々野菜が入った具沢山の郷土料理が多くあります。

☆ 今月の地場農産物（予定）

- ◆ 田倉農園より ほうれん草、大根、かぶ、小松菜
- ◆ 都築農園より 玉ねぎ、ズッキーニ



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

食べることも寝ることも

大切なトレーニング!

