



令和5年度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
1・月		肉汁つけうどん	★豚肉,油揚げ,削り節,昆布,煮干し	うどん,米油,砂糖,かたくり粉	キャベツ,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	746 kcal 33.8 g
		海藻の和え物	わかめ,昆布,茎わかめ,赤とさか,白とさか,ひじき	★ごま油,砂糖	ブラックマツバもやし,はくさい,にんじん,とうもろこし	
		抹茶のケーキ	豆乳,★卵	ミックス粉(乳不使用),砂糖,なたね油,甘納豆	抹茶	
2・火		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	709 kcal 25.5 g
		華風さゆり		砂糖,★ラー油,★ごま油	★きゅうり,大根	
		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,はくさい,きくらげ,長ねぎ	
		冷凍りんご			★冷凍りんご	
8・月		ご飯		米,麦		708 kcal 34.1 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	
		春キャベツのみそ汁	豆腐,油揚げ,削り節,米みそ		キャベツ,がなしめじ,長ねぎ,小松菜	
9・火		ターメリックライスのクリームソースかけ	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	804 kcal 29.2 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,黄色パプリカ,とうもろこし,玉ねぎ	
		カラマンダリンオレンジ(かんきつ類)			カラマンダリンオレンジ	
10・水	4時間授業(給食無し)					
11・木		ふきご飯		米,麦,砂糖	ふき,しいたけ	690 kcal 30.9 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	米油,砂糖	キャベツ,ブラックマツバもやし,にんじん,玉ねぎ	
		若竹汁	鶏肉,わかめ,削り節		たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	
12・金		フィッシュバーガー	もうかさめ	★丸パン,小麦粉,パン粉,米油	キャベツ	848 kcal 42.2 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	
		和風チャウダー	★豚肉,★ベーコン,大豆,★牛乳,米みそ,削り節	米油,じゃが芋,小麦粉,★ごま	しょうが,大根,にんじん,ごぼう,葉ねぎ	
15・月		衣笠丼	鶏肉,油揚げ,★卵	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,長ねぎ	830 kcal 36.6 g
		豚汁	★豚肉,削り節,米みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	にんじん,がなしめじ,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜	
		ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
16・火	中間考査(給食無し)					
17・水		みそラーメン	★豚肉,米みそ	中華めん,米油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,ブラックマツバもやし,とうもろこし,長ねぎ,チンゲン菜	680 kcal 29.0 g
		棒ぎょうざ	★豚肉	ぎょうざの皮,★ごま油	にら,キャベツ,しいたけ,しょうが,にんにく	
		ニューサマーオレンジ(かんきつ類)			ニューサマーオレンジ	
18・木		こぎつねごはん	油揚げ	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん	736 kcal 29.6 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		
		わかめときゅうりの酢の物	わかめ	砂糖	★きゅうり,キャベツ,えのきたけ	
		吉野汁	鶏肉,かまぼこ,削り節	くずでん粉,そうめん	にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
19・金		ハッシュドポーク	★豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,砂糖,豆乳バター,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム	811 kcal 25.0 g
		キャベツのサラダ		米油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,ほうれん草,玉ねぎ	
		フルーツポンチ		砂糖,水あめ	みかん缶,パイン缶,★りんご缶	

※ 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。

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
22 ・ 月		3年:給食なし ご飯		米, 麦		742 kcal 35.3 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, 米油, 砂糖	しょうが, 大根	
		小松菜とひじきの梅和え	ひじき	★ごま油	ブラックマツバもやし, にんじん, 小松菜, にんにく, しょうが, ★練り梅	
		生揚げと玉ねぎのみそ汁	生揚げ, 米みそ, 削り節		玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, ほうれん草	
23 ・ 火		3年:給食なし ナン		ナン		817 kcal 30.5 g
		キーマカレー	大豆, ★豚肉	米油, 豆乳バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, トマト, 干しぶどう	
		ひよこ豆とじゃが芋のサラダ	ひよこ豆, ツナ	じゃが芋, 米油, 砂糖	キャベツ, さやいんげん, 玉ねぎ	
		冷凍みかん			冷凍みかん	
24 ・ 水		3年:給食なし ゆかりご飯		米, 麦	★ゆかり	705 kcal 34.2 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, ブラックマツバもやし, にんじん	
		けんちん汁	★豚肉, 削り節	米油, 里芋, こんにゃく	しょうが, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, ほうれん草	
25 ・ 木		豚キムチ丼	★豚肉, 米みそ	米, 麦, 米油, 砂糖, ★ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ブラックマツバもやし, 長ねぎ, たら, 白菜キムチ	696 kcal 35.3 g
		タコとゆで野菜のレモン風味	★たこ	米油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, ★きゅうり, レモン, にんにく, 玉ねぎ	
		まるごとわかめスープ	豆腐, わかめ, めかぶ, 削り節		長ねぎ, にんじん, 大根	
26 ・ 金		コーンピースご飯		米, 麦	とうもろこし, グリンピース	712 kcal 36.9 g
		さばの辛味焼き	さば	砂糖	しょうが	
		野菜炒め	★豚肉	米油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, たら	
		具だくさんみそ汁	油揚げ, 削り節, 米みそ	じゃが芋	玉ねぎ, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜	
29 ・ 月		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, 玉ねぎ, ぶなしめじ, しいたけ, ピーマン, 赤パプリカ, 黄色パプリカ	761 kcal 26.5 g
		ポテトサラダ		じゃが芋, マヨネーズ(ノンエッグ), 米油, 砂糖	にんじん, ★きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	
		レモンケーキ	★卵, ★牛乳	小麦粉, 砂糖, なたね油, ★バター	レモン	
30 ・ 火		ご飯		米, 麦		707 kcal 38.8 g
		豚肉と季節野菜のみそ炒め	★豚肉, 米みそ	米油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, アスパラガス, ぶなしめじ	
		えび団子汁	★えび, 鶏肉, 削り節	かたくり粉	玉ねぎ, しょうが, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜, しいたけ	
31 ・ 水		飲むヨーグルト				703 kcal 28.3 g
		とりごぼうピラフ	鶏肉	米, 豆乳バター, 米油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ごぼう, にんじん, マッシュルーム, パセリ	
		ズッキーニとなすのチーズ焼き	★豚肉, ★チーズ	米油, マヨネーズ(ノンエッグ), 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ★ズッキーニ, なす, 赤パプリカ	
		ミネストローネ	★ベーコン	オリーブ油, マカロニ, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, セロリ, トマト	

献立メモ

<p>◆1日(月) 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ります。今年の八十八夜は5月2日なので1日早いですが、抹茶を使ったケーキを作ります。</p> <p>◆2日(火) 行事食「端午の節句」 5月5日の端午の節句に合わせて、ちまきを作ります。ちまきは地域によって違いますが、給食ではもち米に焼豚やにんじんなどの具材を混ぜて作ったおこわを、一つ一ついねいに竹の皮で包む、「中華ちまき」です。</p> <p>◆15日(月)「京都府の料理」、18日(木)「奈良県の料理」 3年生が22日から24日まで京都・奈良に修学旅行に行くので、それに合わせて給食でも京都府の料理として「衣笠丼」、奈良県の料理として「吉野汁」を作ります。衣笠丼は、油揚げとねぎを卵でとじたものをごはんにのせた丼ぶりです。その見た目が衣笠山という山に似ていることから名付けられているそうです。吉野汁は、くず粉でとろみをつけた汁物です。奈良県は三輪そうめんという手延べそうめんの産地としても有名なので、そうめんも入れて作ります。</p>	<p>☆ 今月の地場農産物</p> <p>◆ 田倉農園より ほうれん草 小松菜 きゅうり</p> <p>◆ 和ファームより 大根 キャベツ</p> <p>◆ 都築農園より 玉ねぎ 長ねぎ ズッキーニ</p> <div style="text-align: right;">  <p>農産物キャラクター 「めぐみちゃん」</p> </div>
--	---