



令和7年度5月献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年4月30日

日	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・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	1群・2群 たんぱく質 脂質
1 木	肉汁うどん	牛乳	豚肉,油揚げ,削り節	うどん,米油	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ,小松菜	734 kcal
	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	33.1 g
	抹茶ケーキ		豆乳,★卵	ミックス粉(乳不使用),砂糖,米油,甘納豆		27.1 g
2 金	中華ちまき	牛乳	焼豚	もち米,米油,砂糖	しいたけ,にんじん,しょうが	675 kcal
	野菜の中華和え			ごま油,米油,砂糖	にんじん,大根,キャベツ,にら	25.5 g
	ワンタンスープ		豚肉	米油,ケ-ブワカ,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,白菜,きくらげ,長ねぎ	21.1 g
7 水	ターメリックライス クリームソースかけ	牛乳	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	823 kcal
	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	29.5 g
	果物(オレンジ)				★マンダリンオレンジ	36.4 g
8 木	ご飯	牛乳		米,麦		683 kcal
	いかのかりん揚げ		★いか	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが	30.2 g
	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	22.5 g
	若竹汁		鶏肉,わかめ(原藻・生),削り節		たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	
9 金	ご飯	牛乳		米,麦		686 kcal
	手作りふりかけ		★ちりめんじゃこ,かつお節,青のり	★ごま		29.4 g
	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	17.5 g
	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	
12 月	セサミトースト	牛乳		★食パン,マーガリン,★ねりごま,★ごま,砂 糖		848 kcal
	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	31.8 g
	ポークビーンズ		大豆,豚肉	米油,じゃが芋,小麦粉,米油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,さやい んげん,トマト缶	41.9 g
13 火	中間考査(給食なし)					
14 水	こぎつねご飯	牛乳	油揚げ	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん	733 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		☆手持ししゃも,青のり	小麦粉,かたくり粉,米油		28.3 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	31.2 g
	新玉ねぎのみそ汁		生揚げ,削り節,みそ,みそ		玉ねぎ,大根,えのきたけ,長ねぎ	
15 木	オリエンタルスパゲティ	牛乳	豚肉,ベーコン	スパゲティ,米油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ,しいたけ, ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	702 kcal
	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	30.3 g
	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	31.4 g
16 金	五目ご飯	牛乳	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
	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	38.3 g
	磯香和え		海苔,かつお節		キャベツ,小松菜,もやし,にんじん	27.4 g
	みそけんちん汁		鶏肉,豆腐,削り節,みそ,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	
19 月	梅ひじきご飯	牛乳	ひじき	米,麦	梅	823 kcal
	卵の花コロッケ		おから,豚肉	じゃが芋,米油,乾燥マッシュポテト,小麦粉, パン粉,パン粉,米油	玉ねぎ	27.2 g
	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	27.9 g
	沢煮碗		鶏肉,削り節		にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	
20 火	サイコロポークピラフ	飲むヨーグルト	豚肉	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 黄パプリカ,パセリ	671 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃが芋,米油,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ	23.2 g
	ABCスープ		鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,ほうれん 草	20.2 g
			★飲むヨーグルト			

21 水	中華丼	牛乳	豚肉,★いか,★えび	米,麦,米油,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,白菜,たけのこ,きくらげ,チンゲン菜	672 kcal
	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	29.8 g
	果物(すいか)				★すいか	16.5 g
22 木	ソフトフランスパン	牛乳		★ソフトフランスパン		767 kcal
	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,トマト缶	31.4 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	26.7 g
	スコッチブロス		鶏肉	米油,押麦(乾)	玉ねぎ,にんじん,セロリ,かぶ,パセリ	
23 金	ご飯	牛乳		米,麦		686 kcal
	鮭の西京焼き		銀鮭,みそ	砂糖		31.9 g
	からし和え				にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	19.2 g
	のっぺい汁		鶏肉,削り節	里芋,こんにゃく,かたくり粉	ごぼう,大根,にんじん,しめじ,長ねぎ,小松菜	
26 月	みそラーメン	牛乳	豚肉,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,もやし,とうもろこし,長ねぎ,チンゲン菜	739 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮,米油,春雨,砂糖,かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	27.5 g
	華風さゆり			砂糖,ごま油	きゅうり,大根	29.7 g
27 火	ご飯	牛乳		米,麦		702 kcal
	さわらの辛味焼き		さわら	砂糖,米油	しょうが	38.1 g
	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	23.3 g
	かきたま汁		鶏肉,豆腐,★卵,削り節	かたくり粉	にんじん,長ねぎ,小松菜	
28 水	チキンカレーライス	牛乳	鶏肉	米,麦,米油,じゃが芋,米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	791 kcal
	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	23.7 g
	果物(メロン)				★メロン	25.6 g
29 木	ご飯	牛乳		米,麦		739 kcal
	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	36.4 g
	たこみょうり		わかめ,★たこ	砂糖,★ごま	きゅうり	25.5 g
	吉野汁		鶏肉,かまぼこ,削り節	かたくり粉,そうめん	にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
30 金	スタミナキムチ丼	牛乳	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	751 kcal
	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	29.9 g
	フルーツポンチ			砂糖,水あめ	みかん缶,★パイナップル缶,★黄桃缶	21.3 g
31 土	運動会(給食なし)					

※ 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。

☆献立メモ☆

◆1日(木) 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ことにちなんで、給食では抹茶を使ったケーキを作ります。

◆2日(金) 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、給食ではもち米に焼豚やにんじんなどを混ぜて作ったおこわを、ひとつひとつ竹の皮で包む「中華ちまき」を作ります。

◆29日(木)「奈良県の料理」

奈良県の郷土料理「竜田揚げ」、「たこみょうり」、「吉野汁」を作ります。

☆今月の予定☆

- ◆5月16日(金):3年生・3年生IJ 修学旅行のため給食なし
- ◆5月19日(月):3年生・3年生IJ 振替休日のため給食なし



☆今月の地場・産直野菜☆

- ◆田倉農園より ほうれん草
大根・ながねぎ
- ◆中野農園より 小松菜



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」