



令和8年度5月献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年4月30日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1 金	肉汁うどん	○	◎豚肉,油揚げ,さば削り節	うどん,米油	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	744 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	33.6 g
	抹茶ケーキ		★豆乳,★卵	ホットケーキミックス(乳卵不使用),砂糖,米油,甘納豆		27.4 g
7 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	676 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,ウエーブワタ,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
8 金	セサミトースト	○		★食パン,マカリ(乳不使用),☆ねりごま,☆ごま,砂糖		816 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	31.6 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	39.1 g
11 月	サイコロポークピラフ	○	◎豚肉	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,黄パプリカ,パセリ	718 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	25.1 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	21.3 g
	飲むヨーグルト		☆飲むヨーグルト			
12 火	こぎつねご飯	○	油揚げ	米,麦,砂糖	しょうが,にんじん	718 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		27.9 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	30.2 g
	新玉ねぎのみそ汁		生揚げ,さば削り節,みそ,みそ		玉ねぎ,大根,えのきたけ,長ねぎ	
13 水	ターメリックライス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	792 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	29.0 g
	果物(マンダリンオレンジ)				★マンダリンオレンジ	32.8 g
14 木	ご飯	○		米,麦		738 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	36.1 g
	たこみょうり		わかめ,★たこ	砂糖,☆ごま	きゅうり	25.6 g
	吉野汁		◎鶏肉,かまぼこ,さば削り節	かたくり粉,そうめん	にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
15 金	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,しめじ,しいたけ,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	667 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	30.9 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	28.7 g
18 月	梅ひじきご飯	○	ひじき	米,麦	梅	806 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	27.0 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	27.8 g
	沢煮碗		◎鶏肉,さば削り節		にんじん,大根,★ごぼう,長ねぎ	
19 火	ご飯	○		米,麦		679 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	30.1 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,さば削り節		たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	
20 水	ガバオライス	○	◎鶏肉	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤パプリカ,パセリ	737 kcal
	ヤムウンセン		◎豚肉	米油,春雨,砂糖	にんじん,キャベツ,にら,赤たまねぎ,きくらげ,にんにく,レモン果汁	30.5 g
	果物(小玉すいか)				☆すいか	21.9 g
21 木	ご飯	○		米,麦		688 kcal
	ぶりのみそ漬け焼き		ぶり,みそ	砂糖,ごま油	しょうが	36.3 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	25.1 g
	かきたま汁		◎鶏肉,豆腐,★卵,さば削り節	かたくり粉	にんじん,長ねぎ,小松菜	
22 金	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,たけのこ,玉ねぎ,もやし,とうもろこし,長ねぎ,チンゲン菜	738 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ		◎豚肉	ぎょうざの皮,◎ラード,かたくり粉,米油,小麦粉	しょうが,にんにく,キャベツ,にら	30.7 g
	華風きゅうり			砂糖,ごま油	きゅうり,大根	28.6 g

25 月	オレンジフレンチトースト	○	★卵	★食パン,マカリン(乳不使用),砂糖	★みかんジュース	790 kcal
	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	30.1 g
	マカロニのクリーム煮	○	◎鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米油,マカロニ,米油,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ	35.0 g
26 火	ご飯	○		米,麦		675 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	31.7 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	22.7 g
	けんちん汁	○	◎豚肉,さば削り節	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	
27 水	チキンカレーライス	○	◎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	745 kcal
	ほうれん草のサラダ	○	◎ハム	砂糖	ほうれん草,にんじん,もやし,キャベツ,にんにく	22.8 g
	果物(メロン)	○			☆メロン	23.9 g
28 木	ご飯	○		米,麦		718 kcal
	手作りふりかけ	○	☆ちりめんじゃこ,かつお節,青のり	☆ごま		33.8 g
	肉じゃが	○	◎豚肉,さば削り節	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	19.1 g
	豆腐とねぎのみそ汁	○	豆腐,油揚げ,さば削り節,みそ,みそ		玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草	
29 金	スタミナキムチ丼	○	◎豚肉,みそ	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉,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	740 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	31.2 g
	フルーツヨーグルト	○	★ヨーグルト	砂糖	☆りんご缶,★みかん缶,☆パイナップル缶	20.8 g
30 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★☆印がついています。

献立メモ

◆1日(金) 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。1日の給食では抹茶を使ったケーキを作ります。

◆7日(木) 行事食「端午の節句」

5月5日の「端午の節句」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。

◆14日(木) 郷土料理「奈良県」

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。吉野汁は奈良県吉野地方の名産である「葛」が由来で、くず粉でとろみをつけたすまし汁のことで

◆20日(水) 世界の料理「タイ」

「ガパオライス」や「ヤムウンセン」といったタイ料理をいただきます。「ガパオ」とは「ホーリーバジル」のことで、「ガパオライス」という呼び方は日本で定着した名称です。

今月の予定

- ◆5月18日(月):3年生・3年生IJ 修学旅行のため給食なし
- ◆5月19日(火):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

- ◆中野農園より 小松菜



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

