




5月の献立表



令和8年度

西東京市保谷中学校

日	曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1	金	主食 中華おこわ	鶏肉	鶏肉	米, もち米, 油, 砂糖	にんじん, 筍, 椎茸, 長ねぎ	705 kcal	29.2 g	
		主菜 つくね		鶏肉, たまご	油, パン粉, 砂糖, でん粉	しそ, にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ			
		副菜 大根サラダ			油, 砂糖	水菜, きゅうり, 大根, とうもろこし			
		副菜 兜かまぼこのスープ		かまぼこ, 豆腐	油	にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ			
7	木	主食 グリンピースごはん	豆腐		米	グリンピース	741 kcal	27.3 g	
		主菜 豆腐カツ		豆腐	小麦粉, パン粉, 油, 砂糖				
		副菜 野菜のマリネ			油, 砂糖	にんじん, きゅうり, 大根, ピーマン, 黄パプリカ, 玉ねぎ			
		副菜 沢煮椀		豚肉, 油揚げ	こんにゃく, 油, でん粉	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ			
8	金	主食・菜 春野菜のガーリックスパゲッティ	リンコンジュース	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, 筍, エリンギ	707 kcal	24.3 g	
		副菜 キャロットラペ		ツナ	油, 砂糖	にんじん, ぶどう			
		その他 グリーンティーケーキ		たまご, 小豆	小麦粉, バター, 砂糖				
11	月	主食 ココア揚げパン	鶏肉	スキムミルク	パン, 油, 砂糖		718 kcal	26.6 g	
		主菜 ポークビーンズシチュー		豚肉, 大豆	じゃが芋, 小麦粉, マーガリン, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, セロリー, トマト			
		副菜 ほうれん草ときのこのサラダ		ベーコン	油, 砂糖	しめじ, ほうれん草, にんじん, キャベツ, とうもろこし, にんにく			
		その他 ジューシーフルーツ				ジューシーフルーツ			
12	火	主食 ふきごはん	鶏肉	油揚げ	米, 砂糖	ふき, 椎茸	763 kcal	33.0 g	
		主菜 鶏の唐揚げのレモンソースかけ		鶏肉	でん粉, 油	しょうが, にんにく, レモン			
		副菜 小松菜のごま和え			ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん			
		副菜 大根とえのきのみそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ		大根, えのきたけ, 長ねぎ			
13	水	主食 ごはん	鯖		米		773 kcal	36.7 g	
		主菜 鯖のピリ辛みそ漬け焼き		鯖, みそ	砂糖	長ねぎ			
		副菜 ひじきの炒め煮		ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖	にんじん, れんこん, 鞘いんげん			
		副菜 田舎汁		生揚げ, みそ	油, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう			
14	木	主食・菜 鯛のかば焼き丼	鶏肉	鯛	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖		776 kcal	34.9 g	
		副菜 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, 筍, 椎茸, 鞘えんどう			
		副菜 もずく汁		もずく, 豆腐		大根, えのきたけ, 長ねぎ			
15	金	主食 かてめし	鶏肉	鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	にんじん, 大根, ごぼう, 椎茸, 枝豆	811 kcal	40.8 g	
		主菜 めひかりの唐揚げ		にぎす	でん粉, 油				
		副菜 わかめサラダ		わかめ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, 大根, きゅうり			
		副菜 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			
18	月	主食・菜 シーフードカレー	豚肉	いか, えび, ツナ	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	762 kcal	27.0 g	
		副菜 青菜の炒め物			ふ, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, もやし, チンゲンサイ			
		その他 メロン				メロン			
19	火	主食 大豆と高菜のごはん	豆腐	大豆, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, 油	高菜	713 kcal	36.7 g	
		主菜 みそぎせい豆腐		豆腐, 鶏肉, たまご, みそ	油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, 椎茸, 枝豆			
		副菜 白菜の浅漬け				白菜, かぶ, にんじん, しょうが			
		副菜 きんぴら汁		豚肉	こんにゃく, 油	ごぼう, にんじん, 長ねぎ			
20	水	親校・本町小学校が全校遠足のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。							
21	木	主食・菜 あんかけ焼きそば	豚肉	豚肉	中華めん, 油, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 椎茸	747 kcal	30.3 g	
		副菜 キムチ春巻		豚肉, 茎わかめ	春雨, 油, 砂糖, 春巻の皮	キムチ, もやし			
		副菜 華風きゅうり			砂糖, 油	きゅうり, 大根, にんじん, しょうが			
22	金	主食 鶏ごぼうごはん	鶏肉	鶏肉	米, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	703 kcal	32.1 g	
		主菜 みそカンブラ		みそ	じゃが芋, 油, 砂糖, ごま				
		副菜 いかにんじん		いか, 昆布	砂糖	にんじん			
		副菜 しらす入りかき玉汁		かまぼこ, 豆腐, たまご, しらす干し	でん粉	ほうれん草, 長ねぎ			
25	月	主食 オレンジフレンチトースト	鶏肉	たまご	パン, マーガリン, 砂糖	オレンジ	780 kcal	31.5 g	
		主菜 トマトクリームシチュー		鶏肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	小麦粉, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, トマト, ブロッコリー, マッシュルーム			
		その他 フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご, みかん, 桃			
26	火	主食・菜 鮭とレタスのチャーハン	豚肉	鮭	米, 油, 砂糖	しょうが, 赤パプリカ, 黄パプリカ, レタス, 長ねぎ	704 kcal	27.0 g	
		主菜 きのこのスープ		豚肉, 豆腐	油, でん粉	筍, チンゲンサイ, しめじ, えのきたけ, 長ねぎ			
		その他 中華ごま団子		いんげん豆	さつまいも, 白玉粉, 砂糖, でん粉, ごま, 油				

日	曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
27	水	主食	ごはん		米				685 kcal 27.2 g
		主菜	じゃがいものそぼろ煮	 豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖, でん粉	にんじん, 筍, 玉ねぎ, 椎茸, 鞘えんどう			
		副菜	あおさ汁	あおさのり, かまぼこ		にんじん, 大根, 長ねぎ			
28	木	主食	ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米	ゆかり		786 kcal 37.5 g	
		主菜	鯉の甘じょうゆがらめ	鯉	でん粉, 油, 砂糖	しょうが			
		副菜	切り昆布の炒め煮	 豚肉, 昆布, ちくわ	こんにやく, 砂糖, 油	にんじん			
		副菜	なめこ汁	豆腐, 油揚げ, みそ, みそ		なめこ, 長ねぎ			
29	金	主食・菜	体力アップ豆々カレーライス	豚肉, 大豆	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		835 kcal 27.5 g	
		副菜	ひじきと小松菜の鉄分サラダ	 ハム, ひじき	油, 砂糖	小松菜, にんじん, 大根			
		その他	お菓子な目玉焼き	寒天, 牛乳	砂糖	桃			

*食材の都合により献立を変更する場合があります。



全校：5月20日(水)は親校・本町小学校が全校遠足のため、給食がありません。お弁当をご準備ください。

☆5月の献立メモ☆

5月1日 端午の節句 「中華おこわ」「兜かまぼこのスープ」

5月5日のこどもの日は「端午の節句」といい、男の子の成長を祈ってこいのぼりや五月人形、兜などを飾る風習があります。兜は「兜が身を守って、災いがふりかからないように」との願いが込められています。給食では「端午の節句」にちなんだ献立で、「中華おこわ」と兜の形をしたかまぼこがはいった「兜かまぼこのスープ」をつくりまます。お楽しみに！

5月15日 埼玉県の郷土料理 「かてめし」「つみっこ」

どちらの料理も埼玉県の郷土料理です。埼玉県は米の生産量が少ない地域で、「かてめし」はごはんの量を増やすために具を加えて食べられていた、混ぜごはんです。埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んで、「つみっこ」は小麦粉と野菜をたっぷり使った、すいとんのような料理です。

5月29日 体力向上献立「体力アップ豆々カレーライス」「ひじきと小松菜の鉄分サラダ」

中学生の体力向上のために「たんぱく質」を意識し、大豆がはいった「カレーライス」、成長期に必要な「鉄分」が多く含まれる「ひじきと小松菜を使ったサラダ」をつくりまます。

5月の給食で使用する旬の食材

《今月の地場産物》

ふき(落) 山菜

ふきは春が旬の山菜で、日本の特産品です。穴の開いたうすい緑色をしたもので、独特の香りとほろ苦さが特徴です。給食では、甘辛く煮た落などの具材を混ぜたごはんをつくりまます。

ジューシーフルーツ 果物

4～6月が旬です。爽やかな香りとジューシーでみずみずしくグレープフルーツのような甘味と酸味が楽しめます。



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の田倉農園さんからキャベツ、かぶ、白菜、都築勲農園さんから玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎが届く予定です。

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるように、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

