



令和8年5月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	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	1杯 - たんぱく質
1 金	大根スパゲティ		ツナフレーク	スパゲティ,オリーブ油,白ごま,三温糖	玉葱,赤ピーマン,だいこん	786 kcal
	かぶとキャベツのスープ		鶏肉		かぶ,こまつな,キャベツ,セロリー,玉葱,にんじん,根しょうが	29.3 g
	抹茶のケーキ		たまご,調理用牛乳,甘納豆(あずき)	薄力小麦粉,三温糖,有塩バター		
7 木	中華おこわ		豚肉	精白米,もち米,油,三温糖	生しいたけ,たけのこ,にんじん	702 kcal
	棒餃子		豚肉,押し豆腐	ぎょうざの皮,ごま油,かたくり粉	キャベツ,にら,干し椎茸,にんにく,根しょうが	26.2 g
	わかめスープ		鶏肉,生わかめ,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油,白ごま	にんじん,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,えのきたけ	
	デコボン				デコボン	
8 金	桃色サンド			食パン,ソフトタイプマーガリン	いちごジャム	746 kcal
	鮭の香草パン粉焼き		鮭,粉チーズ	パン粉	にんにく,パセリ	40.3 g
	ミネストローネスープ		鶏肉,大豆	油,じゃがいも,丸アパ'ットカゴ	にんにく,にんじん,玉葱,セロリー,ホールコーン,トマト缶詰	
11 月	きび入りわかめご飯		わかめごはんの素	精白米,もちきび,白ごま		700 kcal
	大豆とさつま芋の揚げ煮		大豆,かえり煮干し	かたくり粉,さつまいも,米白絞油,白ごま,三温糖		27.3 g
	キャベツのお浸し		かつお節		こまつな,キャベツ,にんじん	
	つみれ汁		つみれ,木綿豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ,ほうれんそう	
12 火	肉汁うどん		豚肉,油揚げ	冷凍うどん,三温糖	干し椎茸,ねぎ,にんじん	701 kcal
	ポテトたこ		たこ,たまご,あおのり粉	じゃがいも,薄力小麦粉,米ぬか油	ねぎ,しょうが	29.6 g
	キャベツのしらす和え		しらす干し	ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん	
	甘夏				甘夏	
13 水	午前授業 給食なし					
14 木	ごまご飯			精白米,白ごま		734 kcal
	かつおのマスタード焼き		かつお	オリーブ油,マヨネーズ	にんにく,レモン	38.6 g
	香味和え			三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,もやし,にんじん,根しょうが	
	沢煮碗		豚肉,木綿豆腐	油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,生しいたけ,えのきたけ	
15 金	ヨーグルト		ヨーグルト			713 kcal
	ガーリックライス		ウィンナーソーセージ	精白米,米粒麦,油	にんにく,青ピーマン,にんじん,コーン	24.5 g
	ポテトと豆のポタージュ		ベーコン,白いんげん豆ペースト,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,有塩バター	玉葱,パセリ	
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	
18 月	碧山小休校のため給食なし お弁当持参					
19 火	たくあんごはん			精白米,白ごま	きざみたくあん	707 kcal
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご,あおのり粉	薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油	根しょうが	31.4 g
	野菜と茸のごま和え			白ごま,三温糖	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,えのきたけ,しめじ	
	味噌汁		生揚げ,白味噌,赤味噌		だいこん,こまつな,ねぎ	
20 水	キムチチャーハン		豚肉	精白米,ごま油,油,白ごま	にんじん,白菜キムチ漬,青ピーマン	770 kcal
	もやしナムル			三温糖,ごま油,油,白ごま	にんじん,ほうれんそう,だいずもやし	27.7 g
	卵入りトック		鶏肉,生わかめ,たまご	トック,ごま油,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ,チンゲンツアイ	
	カルピスゼリー		粉寒天,カルピス		みかん缶	

裏面もあります

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

日	献立名	牛乳	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
21 木	黒糖パン			黒砂糖パン		767 kcal
	鶏と香味野菜のオーブン焼		鶏肉	オリーブ油	にんにく,玉葱,セロリー,黄ピーマン,トマト缶詰	34.2 g
	大根のチャウダー		ベーコン,鶏肉,調理用牛乳	じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉	だいこん,玉葱,にんじん,さやいんげん	
	シューシーフルーツ				シューシーフルーツ (柑橘)	
22 金	じゃこ菜飯		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま		775 kcal
	千草焼き		鶏肉,大豆,干ひじき,たまご	油,三温糖	にんじん,玉葱,さやいんげん,干し椎茸	36.3 g
	粉吹き芋		あおりの粉	じゃがいも		
	豚汁		豚ももこま,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	油,じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	
25 月	青豆ごはんのハヤシライス		豚肉	精白米,油,薄力小麦粉,有塩バター,三温糖	グリーンピース,根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,マッシュルーム	782 kcal
	レモンドレッシングサラダ		ツナフレーク	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,だいこん,赤ピーマン,レモン	25.7 g
	美生柑				美生柑	
26 火	梅ちりめんごはん		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま	かりかり梅	733 kcal
	揚げだし豆腐 きのこあんかけ		押し豆腐	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油,三温糖	生しいたけ,えのきたけ,しめじ,こねぎ,根しょうが	28.3 g
	和風サラダ		茎わかめ	三温糖,油,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり	
	もずくのかきたま汁		おきなわもずく,木綿豆腐,板なし蒲鉾,たまご	かたくり粉	だいこん,にんじん,ねぎ	
27 水	しょうゆラーメン		豚肉,なると,生わかめ	蒸し中華油つき	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ	722 kcal
	魚の包み揚げ		メルルーサ,オランダゴータチーズ,焼きのり	はるまきの皮,薄力小麦粉,米ぬか油		34.5 g
	河内晩柑				河内晩柑	
28 木	ばら天丼		えび,いか,たまご	精白米,薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油,上新粉,三温糖	まいたけ	769 kcal
	白和え		木綿豆腐	糸こんにゃく,白ごま,三温糖	ほうれんそう,にんじん	27.5 g
	あおさのみそ汁		あおさ,さつま揚げ,白味噌,赤味噌	じゃがいも	だいこん,ねぎ,えのきたけ	
29 金	ご飯			精白米		700 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,わかめごはんの素	白ごま		33.9 g
	がんもと野菜の煮物		がんもとき,豚肩こま	油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	根しょうが,だいこん,玉葱,にんじん,さやえんどう	
	鮭の団子汁		秋鮭すり身	かたくり粉	しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	

- ※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
- ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
- ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえは、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

1日の給食には、抹茶を使用した甘納豆入り抹茶ケーキが登場します。

お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラックス効果	★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	★虫歯予防	★疲労回復 ★眼質を弱くする

※とり過ぎに注意が必要です。

今月の地場農産物

田倉農園 大根・かぶ・キャベツ
きゅうり
高田農園 干し椎茸
都築敷農園 小松菜・ねぎ・玉ねぎ
ほうれん草

