令和7年5月献立表

西東京市立明保中学校

日 曜	献立名	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 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 kcal
1 木	ご飯 牛乳 豚肉のみそ漬け炒め ナムル 野菜のドレッシング和え ジャーマンポテト	牛乳 豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、赤みそ ベーコン	米 油、はちみつ、でんぷん、ごま油 ごま油 さとう、油、ごま油 じゃがいも、油	 たまねぎ、しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん キャベツ、こまつな、コーン（冷凍）、赤ピーマン たまねぎ、ピーマン	808
2 金	赤米ごはん 牛乳 さわらの照り焼き りんご缶 小松菜のからし和え たけのこ入りきんぴら	牛乳 さわら 豚肉(もも)	米、赤米 さとう、油、でんぷん さとう、油、ごま油	 しょうが りんご（缶詰） こまつな、もやし、にんじん ごぼう、にんじん、たけのこ（水煮缶）、つきこんにゃく、冷凍いんげんカット	724
7 水	**午前授業　給食はありません**				
8 木	ご飯 牛乳 かつおの甘辛だれ ビーフン炒め 土佐漬け 肉豆腐	牛乳 かつお（春） 刻みかつお 豆腐（冷凍）、豚肉(ばら)	米 さとう、油、でんぷん、小麦粉 ビーフン、油、ごま油 でんぷん、さとう、油	 しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが かぶ、きゅうり、レモン果汁、しょうが たまねぎ、しらたき、にんじん、冷凍いんげんカット、しょうが	858
9 金	ご飯 牛乳 ビビンバ 五目煮豆 厚焼き卵	牛乳 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、油揚げ 大豆（乾）、油揚げ 卵、鶏もも肉	米 さとう、ごま油、油、片栗粉 さとう、油 油、さとう	 もやし、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、板こんにゃく、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	838
12 月	ご飯 牛乳 照りだれチキン ボイル野菜 豆腐のカレー煮 スパゲティサラダ	牛乳 鶏むね肉 豆腐（冷凍）、豚肉(もも)	米 さとう、でんぷん、油 でんぷん、油 スパゲティ、マヨネーズ、油	 キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、冷凍いんげんカット たまねぎ、キャベツ、冷凍ホールコーン、にんじん	792
13 火	磯香ご飯 牛乳 和風ミートローフ 彩り和え コーンポテト 豚肉と白菜のソテー	牛乳 鶏もも肉、鶏むね肉、大豆（乾） 油揚げ 豚肉(もも)	米 でんぷん、油、さとう、ごま油 ごま油 じゃがいも、オリーブ油 でんぷん、さとう、油、ごま油	あおのり キャベツ、長ねぎ、干ししいたけ もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん 冷凍ホールコーン はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ（水煮缶）、にら、しょうが、にんにく	732
14 水	ご飯 ごまだれチキン じゃがバター バンサンスー ウインナーと卵の炒め物	 鶏むね肉 液卵、ウインナーソーセージ	米 さとう、でんぷん、油、ごま油 じゃがいも、バター ごま油、さとう 油	 ねりごま、しょうが もやし、きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ	660
15 木	ご飯 牛乳 あじの香り揚げ おかか和え ひじきの煮物 回鍋肉	牛乳 あじ 刻みかつお 油揚げ 豚肉(もも)、赤みそ	米 油、でんぷん、小麦粉、ごま油 さとう、ごま油 さとう、でんぷん、油、ごま油	 しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう（冷凍）、しめじ つきこんにゃく、にんじん、冷凍いんげんカット、ひじき、干ししいたけ キャベツ、にんじん、たけのこ（水煮缶）、ピーマン、しょうが、にんにく	783
16 金	ご飯 牛乳 ピリ辛唐揚げ 青菜としめじのソテー フレンチサラダ けんちん煮	牛乳 鶏もも肉（皮付き） ベーコン 油揚げ	米 でんぷん、油、小麦粉 油 油、さとう さといも（冷凍）、油、さとう、でんぷん	 しょうが、にんにく ほうれんそう（冷凍）、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、板こんにゃく	856
19 月	ご飯 牛乳 さばのおろしソース 磯香和え 豚肉のしぐれ煮 ツナじゃが	牛乳 さば 豚肉(もも)、油揚げ ツナ油漬缶	米 油、でんぷん さとう じゃがいも、油	 だいこん キャベツ、こまつな、にんじん、焼きのり しらたき、ごぼう、にんじん、しょうが たまねぎ、グリンピース（冷凍）	835

裏面もあります

日 曜	献立名	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 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 kcal
20 火	ご飯 牛乳 洋風カツレツ ボイルブロッコリー 切干大根のツナマヨ和え 野菜のペッパーソテー	 牛乳 鶏むね肉 ツナ水煮缶 豚肉(もも)	米 パン粉、小麦粉、油、さとう マヨネーズ、ごま油 ごま油、でんぷん、オイスターソース	 ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんにく ブロッコリー こまつな、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく	866
21 水	ご飯 いかのフリッター りんご缶 ごぼうサラダ 豆腐のカレー煮	 いか 豆腐（冷凍）、豚肉(もも)	米 小麦粉、油 マヨネーズ でんぷん、油	 にんにく りんご（缶詰） ごぼう、にんじん、すりごま たまねぎ、にんじん、冷凍いんげんカット	656
22 木	ご飯 牛乳 白身魚のソースかけ野菜添え ミルクポテト 春野菜とウインナーの炒め物	 牛乳 メルルーサ 牛乳 ウインナーソーセージ	米 油、でんぷん、さとう、小麦粉 じゃがいも、バター 油	 黄ピーマン、赤ピーマン とうもろこし（冷凍）、グリンピース（冷凍） キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん	761
23 金	ミルクパン ジョアマスカット 鶏肉のマスタード焼き キャベツソテー にんじんたまご炒め 大根おろしスパゲティ	 乳酸菌飲料 鶏もも肉 液卵 ツナ油漬缶	ミルクパン 油、オリーブ油、さとう 油 油、さとう スパゲティ、さとう、オリーブ油	 キャベツ、にんじん、ピーマン にんじん だいこん、えのきたけ、万能ねぎ	605
24 土	**運動会　お弁当持参ください**				
26 月	**運動会振替休日**				
27 火	ご飯 牛乳 いわしの唐揚げ 野菜の黒こしょう炒め レモン風味サラダ 肉じゃが	 牛乳 いわし 豚肉(もも)	米 油、でんぷん、小麦粉、ごま油 油 オリーブ油、さとう じゃがいも、さとう、油	 しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、冷凍ホールコーン、レモン果汁 たまねぎ、つきこんにゃく、にんじん、冷凍いんげんカット	818
28 水	**運動会予備日　お弁当持参ください**				
29 木	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ボイル野菜 りんご缶 オニオンドレッシングサラダ	 牛乳 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)	米 油、でんぷん 油、さとう	 たまねぎ、しょうが キャベツ、チンゲンサイ りんご（缶詰） もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ	737
30 金	ご飯 牛乳 ハッシュドポーク 粉ふき芋 イタリアンサラダ チーズオムレツ	 牛乳 豚肉(もも) 液卵、鶏むね肉、牛乳、チーズ	米 小麦粉、油、でんぷん、バター、さとう じゃがいも さとう、油、オリーブ油 油	 たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム、グリンピース（冷凍）、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 たまねぎ	802