



5月 献立表



令和5年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
八十八夜の献立							
1 月	大根スパゲティ		ABCトマトスープ 抹茶マフィン	牛乳,ツナフレーク,鶏モモ皮付き, ベーコン,たまご(液卵),生ク リーム,甘納豆(あずき)	スパゲティ,オリーブ油,白ごま(い り),三温糖,じゃがいも,アルファ ベットマカロニ,薄力小麦粉(国 産),有塩バター	赤ピーマン(国産),にんじん,きゅ うり,だいこん,玉葱,セロリー,にん にく,トマト缶詰(ダイスカット)	883 kcal 29.4 g 37.0 g 3.0 g
2 火	赤飯	シ ュ ー り ん こ	鶏唐揚げのガーリック醤油 ほうれんそうのおひたし 豆腐とうずらのすまし汁	あずき,とりもも皮付き70g,糸け ずり,鶏モモ皮付,うずら卵水煮,木 綿豆腐,板なし蒲鉾	もち米,精白米,黒ごま(いり),か たくり粉,米白絞油,三温糖,ごま油, しらたき,白ごま(いり)	100%アップルジュース,根しよ うが,にんにく,ねぎ,ほうれんそう, もやし,にんじん,だいこん,えのきた け,こまつな	854 kcal 31.5 g 25.6 g 2.8 g
8 月	山菜おこわ		さわらの利久焼き 大根と青菜の練りごま和え 豚汁	牛乳,鶏モモ皮付,油揚げ,さわら切 り身 70g,白味噌,豚もも,木綿豆 腐,赤味噌	精白米,もち米,三温糖,白ごま(い り),黒ごま(いり),白ごま(練 り),じゃがいも,こんにゃく	山菜水煮(国産),にんじん,根しよ うが,だいこん,ほうれんそう,えのき たけ,ごぼう,ねぎ	762 kcal 40.5 g 28.1 g 3.3 g
9 火	きなこ揚げパン		フルーツトマトと卵のスープ ひよこ豆のチキンサラダ	牛乳,きな粉(大豆),ベーコン,たま ご,たまご(液卵),粉チーズ,ひよ こまめ(乾),鶏 ささ身	コッペパン(国産粉)70g,きび さとう,米白絞油,オリーブ油,かた くり粉,じゃがいも,米ぬか油,三温 糖	玉葱,レタス,トマト,きゅうり,にん じん,赤ピーマン(国産),ブロッコ リー,粒マスタード	706 kcal 28.2 g 30.0 g 2.8 g
10 水	キムチチャーハン		山菜ナムル 卵入りトック カラマンダリンオレンジ	牛乳,豚肩,鶏モモ皮付,たまご,たま ご(液卵)	精白米,ごま油,米ぬか油,白ごま (いり),三温糖,ごま油,トック,か たくり粉	にんじん,白菜キムチ,青ピーマン,山 菜水煮(国産),ほうれんそう,だい ずもやし,だいこん,ねぎ,チンゲ ンツァイ,カラマンダリンオレンジ	698 kcal 26.7 g 20.1 g 3.2 g
11 木	グリーンピースとわかめのご飯		ししゃものレモン唐揚げ 野菜のごまみそ和え 五目汁(みそ)	牛乳,減塩わかめごはんの素,し しゃも3L,油揚げ(国産大豆),白 味噌,鶏モモ,木綿豆腐(国産大 豆)	精白米,薄力小麦粉(国産),かた くり粉,米ぬか油,白ごま(練り), 三温糖	グリーンピース(さや入り),レモン 果汁,レモン(全果,生),だいこん,に んじん,ほうれんそう,えのきたけ,ご ぼう,こまつな,ねぎ	704 kcal 30.6 g 23.4 g 2.4 g
12 金	たくあんごはん		千種焼き 浅漬野菜 あおさのみそ汁	牛乳,豚ひき肉,干ひじき,たまご (液卵),あおさ,木綿豆腐(国産 大豆),白味噌,赤味噌	精白米,白いりごま,米ぬか油,三温 糖	きざみたくあん,根しょうが,にんじ ん,玉葱,干し椎茸,ほうれんそう, キャベツ,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,だ いこん,ねぎ,えのきたけ	714 kcal 33.7 g 23.5 g 3.4 g
15 月	ご飯		初鯉のおろし和え レタスの酢味噌和え みそ汁(豆腐・エノキ)	牛乳,かつお 70g,生わかめ,焼 き竹輪,白味噌,木綿豆腐(国産大 豆),赤味噌	精白米,かたくり粉,上新粉,米白絞 油,三温糖,糸こんにゃく,白すりご ま	にんにく,根しょうが,だいこん,こね ぎ,レタス,えのきたけ,こまつな,ね ぎ	720 kcal 36.9 g 18.9 g 2.8 g
16 火	ハヤシライス		そら豆のサラダ サイダーポンチ	牛乳,豚もも,デミグラスソース,生 クリーム,豚骨	精白米,米ぬか油,薄力小麦粉,有塩 バター,きびさとう,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,セロリー,ホールコーン,エリン ギ,そらまめ(さや入り),きゅうり, キャベツ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	822 kcal 25.0 g 22.8 g 2.1 g
17 水	海鮮塩焼きそば		大根とわかめのスープ 青のりポテト	牛乳,豚肩,いか 短冊,むきえび,鶏 モモ皮付,生わかめ,木綿豆腐(国 産大豆),あおりの粉	蒸し中華油つき,米ぬか油,ごま油, じゃがいも,かたくり粉,薄力小麦 粉(国産),米白絞油	にんにく,根しょうが,にら,キャベ ツ,にんじん,干し椎茸,青ピーマン, ねぎ,だいこん	706 kcal 28.3 g 27.9 g 2.9 g
18 木	中間考査1日目(給食はありません)						
19 金	黒糖パン(結び)		鮭の香草チーズパン粉焼き グリーンサラダ 白いんげん豆のホタテ汁	牛乳,秋鮭切り身 70g,粉チーズ, 白いんげんまめ,調理用牛乳,生ク リーム,ベーコン	黒砂糖パン 70g(国産),パン 粉(乾燥),米ぬか油,三温糖,有塩バ ター	にんにく,さやいんげん,キャベツ,に んじん,きゅうり,玉葱	783 kcal 42.2 g 25.5 g 2.7 g
22 月	ばら天丼		おかひじきと鶏のサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳,冷凍むきえび,たまご(液 卵),鶏 ささ身,木綿豆腐(国 産大豆),油揚げ(国産大豆),生わ かめ,白味噌	精白米,薄力小麦粉,かたくり粉,米 ぬか油,三温糖,じゃがいも	まいたけ,おかひじき,だいこん,きゅ うり,ねぎ	706 kcal 30.4 g 20.7 g 3.3 g
23 火	梅じゃごごはん		シャーレン豆腐 ひじきと小松菜の鉄分サラダ メロン	牛乳,ちりめんじゃこ,冷凍むきえ び,木綿豆腐,鶏モモ皮付,オイス ターソース,干ひじき,ツナフレ ーク	精白米,白ごま(いり),米ぬか油, ごま油,かたくり粉,三温糖	かりかり梅,玉葱,にんじん,だけ のこ,干し椎茸,青ピーマン,根しよ うが,にんにく,とうもろこし(冷凍), キャベツ,こまつな,アンデスメロン	728 kcal 35.4 g 21.9 g 2.8 g
24 水	ご飯		鯖の文化干し 筑前煮 むらこ汁	牛乳,さば文化干し 70g,鶏モモ 皮付 1cm小間,焼き竹輪,たまご, たまご(液卵),木綿豆腐(国産大 豆)	精白米,さといも(大),突きこんに ゃく(白),米ぬか油,三温糖,か たくり粉	だけのこ,にんじん,ごぼう,だいこ ん,干し椎茸(干切り),さやえん ど,ねぎ,こまつな	803 kcal 42.1 g 28.8 g 2.7 g
25 木	キムチつけ麺		いか焼売 わかめとツナの和え物	牛乳,豚ももこま,オイスターソー ス,豚骨,豚ひき肉,いかすり身,生わ かめ,ツナフレーク	中華めん(冷凍),米ぬか油,ごま油, しゅうまいの皮(12cm),ごま油, パン粉(乾燥),かたくり粉,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,もや し,ねぎ,チンゲンツァイ,白菜キムチ (給食用),玉葱,根しょうが,だいこ ん,きゅうり	701 kcal 34.5 g 24.5 g 3.3 g
26 金	チキン味噌カツ丼		だいこんサラダ 沢煮碗	牛乳,鶏胸 皮なし切り身70g,八 丁みそ,赤味噌,豚骨こま	精白米,米粒麦,薄力小麦粉(国 産),パン粉(乾燥),米白絞油,三温 糖,白ごま(いり),米ぬか油	キャベツ,だいこん,きゅうり,赤ピー マン(国産),黄ピーマン(国産), にんじん,ごぼう,こねぎ,干し椎茸, えのきたけ	753 kcal 37.5 g 21.5 g 3.0 g
29 月	小学校休校のため給食はありません(お弁当をお持ちください)						
30 火	セサミトースト		カスレ(白隠元豆煮込み) かぶのサラダ	牛乳,豚肩角切り,ウィンナー,ベー コン,白いんげんまめ(乾),ツナフ レーク	食パン80g(国産粉),ソフトタ イプマーガリン,三温糖,白ごま(す り),オリーブ油,じゃがいも,米ぬ か油	玉葱,セロリー,にんにく,トマト缶詰 (ダイスカット),かぶ根,かぶ(葉), キャベツ,にんじん,きゅうり	831 kcal 33.0 g 36.0 g 3.0 g
31 水	じゃこ菜飯		生揚げの中華煮 バリバリサラダ 小玉すいか	牛乳,ちりめんじゃこ,生揚げ,鶏も も皮付き,鶏 ささ身	精白米,ごま(いり),米ぬか油,三 温糖,かたくり粉,ごま油,わんた んの皮,米白絞油	根しょうが,にんじん,チンゲンツァ イ,玉葱,えのきたけ,キャベツ,きゅ うり,ブロッコリー,もやし,紅小玉す いか	807 kcal 34.4 g 28.2 g 2.4 g

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ね下さい。