



5月 献立表



令和8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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	金	赤飯	ジュース	きになる野菜ジュース 鶏唐揚げのガーリック醤油 ほうれんそうのおひたし 豆腐のすまし汁	あずき(乾), 鶏モモ肉, 糸けずり, 鶏モモ皮付, 木綿豆腐 (国産大豆), 蒲鉾	もち米, 精白米, 黒ごま(いり), かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油, しらたき, 白ごま(いり)	きになる野菜&ほうれん草, 根しょうが, 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	727 kcal 26.7 g 20.4 g 2.7 g	
八十八夜の献立									
7	木	大根スパゲティ	MILK	ABCミネストローネ 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, ★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, オリーブ油, 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, にんにく, 玉葱, キャベツ, セロリー, 水煮トマト	839 kcal 29.5 g 33.3 g 2.9 g	
8	金	カレーピラフ	MILK	鶏肉のバーベキューソース キャベツと茸のスープ	★牛乳, 鶏モモ皮付, ベーコン, 鶏モモ肉	精白米, ★有塩バター, 米ぬか油, 上白糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, 青ピーマン, ★りんご, ねぎ, にんにく, 根しょうが, キャベツ, エリンギ, えのき	701 kcal 29.0 g 26.8 g 3.1 g	
11	月	ご飯	MILK	初鰹のおろし和え レタスの酢味噌和え みそ汁 (豆腐・エノキ)	★牛乳, ★かつお, 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, 揚げ油, 三温糖, しらたき, 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, こまつな, ねぎ	709 kcal 33.9 g 20.0 g 2.6 g	
12	火	海鮮塩焼きそば	MILK	大根とわかめのスープ さくさくペッパーポテト	★牛乳, 豚肩, いか, 鶏モモ皮付, 生わかめ, 木綿豆腐 (国産大豆)	蒸し中華麺, 米ぬか油, ごま油, じゃがいも, かたくり粉, ★薄力小麦粉 (国産), 揚げ油	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	708 kcal 26.3 g 29.6 g 2.8 g	
13	水	中教研のため午前授業、給食はありません。							
14	木	ゆかりご飯	MILK	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, あおさ, 木綿豆腐 (国産大豆), 白味噌, 赤味噌	精白米, ごま(いり), 米ぬか油, 三温糖	ゆかり (無添加), 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	703 kcal 31.3 g 23.3 g 2.7 g	
15	金	ツナマヨごぼうトースト	MILK	ハーブチキンサラダ グリーンピースのポタージュ	★牛乳, ツナフレーク, 鶏ささ身, ベーコン, ★調理用牛乳, ★生クリーム	食パン (国産粉), なたね油, マヨネーズ, 米ぬか油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, ごぼう, 根しょうが, 粒マスタード, きゅうり, にんじん, だいこん, キャベツ, にんにく, 冷凍グリーンピース (国産)	744 kcal 28.3 g 35.6 g 3.2 g	
18	月	ご飯	MILK	鯖の文化干し 筑前煮 もずく汁	★牛乳, さば文化干し, 鶏モモ皮付, 焼き竹輪, 鶏モモ皮付き, おきなわもずく, 木綿豆腐 (国産大豆), 蒲鉾	精白米, さといも, こんにゃく, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉	たけのこ(水煮), にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, さやいんげん, ねぎ	710 kcal 35.3 g 24.4 g 2.7 g	
19	火	抹茶きなこ揚げパン	MILK	フルーツトマトと卵のスープ ひよこ豆のサラダ	★牛乳, きな粉(大豆), ベーコン, ★たまご, ひよこめ(乾), 鶏ささ身	コッパン, きびさとう, 揚げ油, オリーブ油, かたくり粉, じゃがいも, なたね油, 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	704 kcal 25.4 g 35.5 g 2.5 g	
20	水	ハヤシライス	MILK	ハニーマスタードサラダ オレンジ (セミノール)	★牛乳, 豚ももこま, 豚骨, ロースハム	精白米, 米ぬか油, ★薄力小麦粉 (国産), きびさとう, はちみつ, オリーブ油	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, マッシュルーム, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, 粒マスタード, オレンジ (セミノール)	723 kcal 25.2 g 20.6 g 2.4 g	
21	木	グリーンピースご飯	MILK	ししゃものレモン唐揚げ 野菜のごまみそ和え 五目汁	★牛乳, ★ししゃも, 油揚げ, 白味噌, 鶏モモ皮付き, 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1/3カット, ごぼう, こまつな, ねぎ	709 kcal 31.9 g 22.9 g 1.6 g	
22	金	キムチつけ麺	MILK	にらと海苔のナムル チーズ蒸しパン	★牛乳, 豚もも, オイスターソース, 豚骨, 刻みのり, ★調理用牛乳, ★たまご, ★サラダチーズ	冷凍ラーメン, 米ぬか油, ごま油, 三温糖, ごま油, なたね油, 白ごま(いり), ★薄力小麦粉 (国産), ★有塩バター	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, にら, だいずもやし, ほうれんそう	786 kcal 29.6 g 31.2 g 3.3 g	
25	月	ばら天丼	MILK	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, 鶏ささ身, 木綿豆腐 (国産大豆), 油揚げ, 生わかめ, 白味噌	精白米, 薄力小麦粉 (国産), 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	700 kcal 28.2 g 20.9 g 3.2 g	
26	火	ご飯	MILK	さわらの利久焼き ゆかり和え 豚汁	★牛乳, ★さわら, 白味噌, 豚もも, 木綿豆腐 (国産大豆), 赤味噌	精白米, 三温糖, 白ごま(いり), 黒ごま(いり), じゃがいも, こんにゃく	根しょうが, こまつな, にんじん, はくさい, きゅうり, えのき, ゆかり, ごぼう, だいこん, ねぎ	700 kcal 36.7 g 20.1 g 2.3 g	
27	水	セサミトースト	MILK	初夏の野菜のポトフ かぶのサラダ	★牛乳, 豚肩角切り, ウィナー, ベーコン, ツナフレーク	食パン (国産粉), マーガリン(乳不使用), 三温糖, 白ごま(すり), なたね油, じゃがいも, 米ぬか油	玉葱, にんじん, キャベツ, レタス, スナックえんどう, セロリー, トマト缶詰(ホール), かぶ根, かぶ(葉), きゅうり	794 kcal 29.8 g 40.0 g 3.4 g	
28	木	キムチチャーハン	MILK	山菜ナムル 卵入りトック ヨーグルトゼリー	★牛乳, 豚肩, 鶏モモ皮付, ★たまご, 粉寒天, ★プレーンヨーグルト	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, 上白糖	にんじん, 白菜キムチ, こまつな, 山菜水煮ミックス (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, ★黄桃缶	749 kcal 27.6 g 21.0 g 2.9 g	
29	金	じゃこごまご飯	MILK	生揚げの中華煮 パリパリサラダ	★牛乳, ちりめんじゃこ, 生揚げ, 鶏もも皮付, 鶏ささ身	精白米, ごま油, 白ごま(いり), 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉, わんたんの皮, 揚げ油	根しょうが, にんじん, チンゲンツァイ, 玉葱, キャベツ, きゅうり, ブラウツァツもやし	742 kcal 32.7 g 27.5 g 2.1 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。