5月 献立表

令和7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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	大豆入りひじきご飯	MILK	いかの更紗揚げ 青菜のおひたし 沢煮碗	牛乳,干ひじき,大豆(国産、乾),油揚げ(手揚げ・国産大豆),鶏モモ,いか切り身,豚もも	精白米,三温糖,上新粉,かたくり粉,米白絞油,しらたき,白ごま(いり),米ぬか油	干し椎茸,にんじん,しょうが,ほうれんそう,もやし,だいこん,ごぼう,こねぎ,えのきたけ	735 kcal 35.8 g 24.2 g 3.1 g
八十八夜の献立								
2	金	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,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	886 kcal 30.2 g 35.2 g 2.9 g
7	水	中教研のため午前授業（給食はありません）						
8	木	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,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,こまつな,ねぎ	708 kcal 34.4 g 18.7 g 2.9 g
9	金	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,豚肩こま,鶏モモ,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,青ピーマン,山菜水煮ミックス（国産),水煮ワラビ（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	760 kcal 27.8 g 21.1 g 3.3 g
12	月	海鮮塩焼きそば	MILK	大根とわかめのスープ 青のりポテト	牛乳,豚肩,いか,むきえび,鶏モモ,生わかめ,木綿豆腐（国産大豆）,あおのり粉	蒸し中華（かん水）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	714 kcal 28.1 g 29.4 g 2.9 g
13	火	たくあんごはん	MILK	さわらの利久焼き 大根と青菜の練りごま和え 豚汁	牛乳,さわら切り身 ,白味噌,油揚げ(手揚げ・国産大豆),豚ももこま,木綿豆腐（国産大豆）,赤味噌	精白米,白いりごま,三温糖,白ごま(いり),黒ごま(いり),白ごま(練り),じゃがいも,たんざくこんにゃく	きざみたくあん,根しょうが,だいこん,にんじん,ほうれんそう,えのき,ごぼう,ねぎ	740 kcal 36.2 g 23.9 g 3.1 g
体力向上献立(鉄分)								
14	水	体力ｱｯﾌﾟ まめまめｷｰﾏｶﾚｰﾗｲｽ	MILK	切干大根と小松菜のサラダ カラマンダリンオレンジ	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産、乾),ひよこまめ,ポークハム　千切	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力小麦粉（国産）,ごま油,三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,国産切干大根,こまつな,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし,オレンジ（セミノール）	759 kcal 31.9 g 23.7 g 2.5 g
15	木	ゆかりご飯	MILK	千種焼き 浅漬け野菜 あおさのみそ汁	牛乳,豚ひき肉,干ひじき,たまご,あおさ(素干し),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	705 kcal 33.2 g 23.3 g 2.9 g
16	金	ツナマヨごぼうトースト	MILK	ハーブチキンサラダ グリ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,冷凍グリンピース（国産）	744 kcal 28.3 g 35.6 g 3.2 g
19	月	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(冷凍),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	787 kcal 30.0 g 30.8 g 3.2 g
20	火	ハヤシライス	MILK	そら豆のサラダ オレンジ（セミノール）	牛乳,豚もも,デミグラスソース,生クリーム,豚骨(冷凍)	精白米,米ぬか油,薄力小麦粉（国産）,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,だいこん,キャベツ,オレンジ（セミノール）	735 kcal 24.4 g 21.0 g 2.1 g
21	水	抹茶きなこ揚げパン	MILK	ﾌﾚｯｼｭ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,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,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	717 kcal 27.0 g 32.3 g 2.8 g
22	木	グリンピースとわかめのご飯	MILK	ししゃものレモン唐揚げ 野菜のごまみそ和え 五目汁（みそ）	牛乳,減塩わかめごはんの素,ししゃも,油揚げ(手揚げ・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,ごぼう,こまつな,ねぎ	705 kcal 30.7 g 23.4 g 2.4 g
23	金	ご飯	MILK	鯖の文化干し 筑前煮（副菜） もずくのかきたま汁	牛乳,さば文化干し,鶏モモ,焼き竹輪,,おきなわもずく,木綿豆腐（国産大豆）,蒲鉾,たまご	精白米,さといも,こんにゃく（白）,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	759 kcal 38.5 g 26.8 g 2.8 g
26	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(手揚げ・国産大豆),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	707 kcal 30.3 g 20.3 g 3.2 g
27	火	梅しそご飯	MILK	シャーレン豆腐 ひじきと小松菜の鉄分サラダ	牛乳,冷凍むきえび,木綿豆腐（国産大豆）,鶏モモ,オイスターソース,干ひじき(乾),ツナフレーク	精白米,ごま(いり),米ぬか油,ごま油,かたくり粉,三温糖	かりかり梅（刻み）,ゆかり（無添加）,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,青ピーマン,根しょうが,にんにく,とうもろこし(冷凍),キャベツ,こまつな	700 kcal 31.5 g 21.3 g 2.6
28	水	とりごぼうピラフ	ジョア	ジョア（ブルーベリー） ポテトツナサラダ 白インゲン豆のスープ	ジョア（ブルーベリー）,鶏モモ皮付１㎝小間,ツナフレーク,豚肩こま,白いんげんまめ(乾)	精白米,有塩バター,なたね油,三温糖,じゃがいも,米ぬか油,マヨネーズ	玉葱,ごぼう,にんじん,エリンギ,青ピーマン,さやいんげん,キャベツ,セロリー	724 kcal 24.9 g 16.8 g 3.4
29	木	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,ウィンナー,ベーコン,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),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,スナップえんどう,セロリー,トマト缶,かぶ根,かぶ(葉),きゅうり	739 kcal 27.7 g 35.0 g 2.9
30	金	じゃこ菜飯	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,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（生）,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,キャベツ,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	753 kcal 33.3 g 27.5 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。ご不明な点がありましたら、栄養士までお尋ね下さい。