



5月の献立表



令和6年度

西東京市立田無第一中学校

日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1 水	チキン味噌カツ丼	牛乳	鶏肉、卵、赤味噌	精白米、米粒麦、小麦粉、パン粉、三温糖、油		967 34.2
	若竹汁		鶏肉、はんぺん、ワカメ		筍、長葱、人参	
	抹茶ケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、甘納豆、三温糖、バター		
2 木	中華おこわ	牛乳	鶏肉	精白米、もち米、三温糖、胡麻油	干し椎茸、筍、人参	693 27.4
	焼売		豚肉、豆腐	焼売の皮、デンプン、胡麻油	にんにく、根生姜、干し椎茸、玉葱	
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン、デンプン、胡麻油	小松菜、もやし、人参、長葱、根生姜	
7 火	レモンシュガートースト	牛乳		食パン、マーガリン、グラニュー糖	レモン	750 28.6
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	三温糖、オリーブ油	胡瓜、人参、キャベツ、にんにく、バジル	
	ポークビーンズ		大豆缶、豚肉、ベーコン	じゃが芋、三温糖、小麦粉、マーガリン	玉葱、人参、セロリ、トマト缶	
8 水	ご飯	牛乳		精白米		843 34.5
	元気味噌		赤味噌	三温糖、油	人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、根生姜	
	いわしフライ		まいわし、卵	小麦粉、パン粉、油		
9 木	山菜おこわ	牛乳	油揚げ	精白米、もち米、三温糖、油	山菜	669 30
	肉豆腐		豆腐、豚肉	コンニャク、三温糖、デンプン、油	白菜、人参、長葱	
	キャベツの梅おかか和え		カツオ削り節	三温糖	キャベツ、人参、胡瓜、もやし、練り梅	
10 金	ハヤシライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、バター、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム	767 24.9
	枝豆サラダ			三温糖、油	キャベツ、枝豆、コーン、人参	
	みかんゼリー		粉寒天	上白糖	みかんジュース、みかん缶	
13 月	きなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッパン、三温糖、油		717 18.5
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき、ツナフレーク	三温糖、胡麻油	もやし、キャベツ、人参	
	カレーポトフ		鶏肉、ウィンナー	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、セロリ	
14 火	ご飯	牛乳		精白米		755 28.4
	サバ香味焼き		サバ、赤味噌		根生姜、にんにく、長葱	
	切干大根の甘酢和え			三温糖	切干大根、小松菜、人参、大根	
15 水	ドライカレー	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、三温糖、小麦粉、油	にんにく、根生姜、人参、玉葱、ごぼう、ほうれん草	755 27.4
	春雨サラダ		ポークハム	春雨、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし	
	メロン				メロン	
16 木	奄美の鶏飯	牛乳	鶏肉、卵	精白米、米粒麦、三温糖、油	干し椎茸、人参、たくあん漬け、万能葱	721 31
	キピナゴの磯部揚げ		キピナゴ、青海苔粉	小麦粉、デンプン、油	根生姜	
	フルーツヨーグルト		調理用ヨーグルト		みかん缶、りんご缶、アロエシロップ漬け	
17 金	じゃこわかめご飯	牛乳	わかめ、ちりめんじゃこ	精白米		780 35.7
	生揚げの中華煮		生揚げ、鶏肉	三温糖、デンプン、胡麻油	根生姜、人参、玉葱、筍、えのき茸、小松菜	
	サンラータン		鶏肉、豆腐、卵	デンプン、胡麻油	にんにく、根生姜、人参、長葱、えのき茸、干し椎茸、キクラゲ	
20 月	鮭ごはん	牛乳	鮭	精白米、白炒り胡麻		735 27.7
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉	小麦粉、ポテト、三温糖、デンプン、油	根生姜、人参、玉葱、枝豆	
	沢煮椀		豚肉	油	大根、人参、ごぼう、えのき茸、本しめじ、干し椎茸	
21 火	担々麺	牛乳	豚肉、赤味噌、白味噌	蒸し中華麺、白炒り胡麻、練り胡麻、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、長葱	850 36.4
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米、デンプン、胡麻油	玉葱、根生姜、長葱、干し椎茸	
	美生柑				美生柑	
22 水	かりかり梅しそご飯	牛乳		精白米	カリカリ梅、ゆかり	726 32.4
	高野豆腐の玉子焼き		鶏肉、凍り豆腐、卵	三温糖	根生姜、人参、干し椎茸、玉葱	
	大根のツナ和え		ツナフレーク		大根、胡瓜、人参	
23 木	さつま汁	牛乳	豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、長葱、小松菜	671 26
	ピザトースト		ポークハム、チーズ	食パン、バター	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃが芋、油	玉葱、コーン缶、パセリ粉	
24 金	白いんげんのポターージュ	牛乳	白いんげん、豆乳、ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉葱、セロリ、小松菜	641 18.3
	キムチチャーハン		豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、油	白菜キムチ、人参、ピーマン、にんにく、根生姜	
	チョレギサラダ		わかめ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	胡瓜、人参、キャベツ、水菜、にんにく、根生姜	
29 水	トッポギスープ	牛乳	鶏肉	トッポギ	大根、人参、長葱、ちんげん菜	682 31.2
	高菜めし		油揚げ	精白米、もち米、胡麻油	高菜漬け、長葱、根生姜	
	太平麺(タイピーエン)		豚肉、ナルト、イカ、ムキエビ	胡麻油	根生姜、にんにく、白菜、人参、もやし、玉葱、小松菜、キクラゲ	
30 木	豆腐の田楽	牛乳	生揚げ、鶏肉	三温糖、デンプン、胡麻油	にんにく、玉葱	710 20.8
	かてめし【埼玉県郷土料理】		油揚げ、刻み昆布	精白米、三温糖、油	ごぼう、人参、切干大根	
	つみっこ		鶏肉	コンニャク、小麦粉	人参、大根、長葱、しめじ、ほうれん草	
31 金	味噌ポテト	牛乳	赤味噌	じゃが芋、小麦粉、デンプン、三温糖、油		701 33.6
	ご飯			精白米		
	初カツオの揚げ煮		カツオ	三温糖、デンプン、油	根生姜	
31 金	磯部和え	牛乳	焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参、コーン	701 33.6
	なすの味噌汁		油揚げ、白味噌		なす、玉葱、ほうれん草	