



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	かりかり梅、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	