



# 5月の献立表



令和7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 木	キャベツの和風スパゲティ	牛乳	豚肉、ベーコン	スパゲティ、油	にんにく、キャベツ、人参、本しめじ、長葱、ピーマン	741 25.9		
	大根と水菜のサラダ		ツナフレーク	白炒り胡麻、三温糖、油	大根、水菜、玉葱			
	抹茶ケーキ		卵、調理牛乳	甘納豆、小麦粉、三温糖、バター				
2 金	レモンシューガートースト	牛乳		食パン、ソフトマーガリン	レモン	768 29.5		
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	三温糖、油	キャベツ、胡瓜、人参、にんにく			
	ポークビーンズ		大豆、豚肉、ベーコン	じゃが芋、小麦粉、三温糖、バター、油	玉葱、人参、セロリ、トマト缶			
7 水	たくあんごはん	牛乳		精白米、白炒り胡麻	たくあん	690 33.3		
	ブリの西京焼き		ブリ、白味噌					
	五目豆		大豆、昆布	コンニャク、三温糖	人参、ごぼう			
	吉野汁		鶏肉、乾燥わかめ	そうめん、テンパン	人参、大根、長葱、小松菜			
8 木	山菜おこわ	牛乳	油揚げ	精白米、もち米、三温糖、油	わらび	673 29.8		
	肉豆腐		焼き豆腐、豚肉	コンニャク、三温糖、テンパン、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			
9 金	キムチチャーハン	コーン ミルク	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、生姜	672 22.6		
	チョレギサラダ			白炒り胡麻、三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ、にんにく、生姜			
	トック入り卵スープ		鶏肉、卵	トック、テンパン、胡麻油	人参、大根、長葱、小松菜、干し椎茸			
12 月	きなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッペパン、三温糖、油		731 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			
13 火	ハヤシライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム	751 24.7		
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、干ワカメ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大根、人参、胡瓜、キャベツ			
	みかんゼリー		粉寒天	上白糖	みかんジュース、みかん缶			
14 水	ごはん	牛乳		精白米		827 30.5		
	元気味噌		赤味噌	三温糖、油	人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、生姜			
	いわしフライ		まいわし、卵	小麦粉、パン粉、油				
	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			
15 木	じゃこ菜飯	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根菜	721 28.2		
	がんもと野菜の煮物		がんもどき、豚肉	糸コンニャク、じゃが芋、三温糖、油	生姜、大根、玉葱、人参			
	大根の味噌汁		油揚げ、白味噌		大根、玉葱、ほうれん草			
	きよみオレンジ				オレンジ			
16 金	ホイコーロー丼	牛乳	豚肉、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、テンパン、胡麻油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、ピーマン、長葱	707 27.0		
	大根スープ		ベーコン		大根、人参、もやし、玉葱			
	メロン				メロン			
19 月	わかめご飯	牛乳	乾燥わかめ	精白米、米粒麦		668 27.9		
	ししゃもの胡麻焼き		子持ちししゃも	黒炒り胡麻、白炒り胡麻、小麦粉				
	切干大根の甘酢和え			三温糖	切干大根、小松菜、人参			
	豚汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜			
20 火	ピザトースト	牛乳	ポークハム、シュレットチーズ	食パン、バター	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	685 28.0		
	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			
	白いんげんのポタージュ		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			
21 水	梅ちりめんごはん	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	梅	766 33.1		
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉、凍り豆腐、卵	三温糖	人参、干し椎茸、玉葱、生姜			
	もやしのナムル			白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	ほうれん草、もやし、人参			
	さつま芋の味噌汁		油揚げ、白味噌	さつま芋	大根、人参、玉葱			
22 木	担々麺	牛乳	豚肉、赤味噌	蒸し中華麺、白炒り胡麻、練り胡麻、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、長葱	790 33.2		
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米、テンパン、胡麻油	玉葱、生姜、長葱、干し椎茸			
	冷凍みかん				冷凍みかん			
23 金	鮭ごはん	牛乳	鮭	精白米、白炒り胡麻		765 26.9		
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉	じゃが芋、小麦粉、テンパン、三温糖、油	生姜、人参、玉葱、枝豆			
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌		なめこ、えのき茸、長葱、小松菜			
27 火	マーマレードチーストースト	牛乳	クリームチーズ	食パン	マーマレード	715 31.1		
	チリコンカン		ひよこ豆、豚肉、ベーコン	じゃが芋、油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶			
	コーンフレークサラダ		鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ			
28 水	ごはん	牛乳		精白米		752 33.8		
	ひじきのふりかけ		干ひじき、カツオ削り節	白炒り胡麻、三温糖、油				
	初カツオの揚げ煮		カツオ	三温糖、テンパン、油	生姜			
	なすの味噌汁		油揚げ、白味噌		なす、玉葱、ほうれん草			
29 木	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、生姜、人参、玉葱、ごぼう、ほうれん草	776 27.2		
	海藻サラダ		乾燥わかめ、茎わかめ	三温糖、胡麻油	キャベツ、人参、枝豆			
	フルーツヨーグルト		調理用ヨーグルト		みかん缶、桃缶、パイナップル缶			
30 金	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり	711 35		
	イカの味噌マヨ焼き		イカ、白味噌	ノンエッグマヨネーズ、三温糖				
	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			
	豆腐入り肉団子スープ		鶏肉、豚肉、押し豆腐	テンパン、胡麻油	生姜、長葱、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸			

\*材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。\*26日(月)はお弁当をお持ち下さい。