



5月の献立表



令和8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 金	キャベツと和風のスパゲティ	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、玉葱、ピーマン	大根、水菜、玉葱		739
	大根と水菜のサラダ		ツナフレーク	白炒り胡麻、三温糖、油				
	抹茶ケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、甘納豆、バター、三温糖				
7 木	ごはん	牛乳		精白米			737	33.3
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖	生姜			
	ひじきの五目煮		大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参			
	吉野汁		鶏肉、乾燥わかめ	片栗粉、そうめん	人参、大根、長葱、小松菜			
8 金	レモンシュガートースト	牛乳		食パン、マーガリン	レモン		768	29.6
	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、三温糖、小麦粉、バター	玉葱、人参、セロリ、トマト缶			
11 月	山菜おこわ	牛乳	油揚げ	精白米、もち米、三温糖、油	わらび水煮		781	29.7
	肉豆腐		焼き豆腐、豚肉	コンニャク、三温糖、片栗粉、油	白菜、人参、長葱			
	みたらし団子			白玉団子、三温糖、片栗粉				
12 火	キムチチャーハン	牛乳	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		696	23.5
	チョレギサラダ			白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	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、片栗粉、胡麻油	人参、大根、小松菜			
	清見オレンジ				清見オレンジ			
13 水	ハヤシライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、バター、小麦粉	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム		777	25.1
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、乾燥わかめ	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		アガー	上白糖	みかんジュース、みかん缶			
14 木	きなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッパパン、三温糖、油			736	18.6
	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			
15 金	ごはん	牛乳		精白米			816	30.9
	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			
	イワシフライ		イワシ、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			
18 月	ホイコーロー丼	牛乳	豚肉、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、片栗粉、胡麻油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、ピーマン、長葱		732	29.4
	茎わかめの中華スープ		豚肉、茎わかめ、豆腐	胡麻油	ほうれん草、人参、白菜、えのき茸、生姜			
	メロン				メロン			
19 火	ツナコーントースト	牛乳	ツナフレーク	食パン、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、人参、コーン缶		761	26.7
	フライドポテト			じゃが芋、油				
	白いんげんのポターージュ		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			
20 水	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻	大根菜		710	25.5
	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			
	味噌汁		乾燥わかめ、白味噌	じゃが芋	玉葱、えのき茸、人参			
	マンダリンオレンジ				マンダリンオレンジ			
21 木	わかめごはん	牛乳	わかめごはんの素	精白米、米粒麦			672	28.1
	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			
22 金	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	きざみ梅		694	32.7
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉、高野豆腐、卵	三温糖	人参、干し椎茸、玉葱、生姜			
	もやしの和え物			三温糖	ほうれん草、もやし、人参			
	味噌汁		油揚げ、白味噌		大根、玉葱、人参、ほうれん草			
26 火	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		812	27.4
	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	上白糖	みかん缶、りんご缶、桃缶			
27 水	担々麺	牛乳	豚肉、赤味噌	蒸し中華麺、白炒り胡麻、胡麻油	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、長葱		800	33.2
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米、片栗粉、胡麻油	玉葱、生姜、長葱、干し椎茸			
	冷凍みかん				冷凍みかん			
28 木	ごはん	牛乳		精白米			719	32.3
	海苔の佃煮		焼き海苔	三温糖				
	初がつおの揚げ煮		かつお	三温糖、片栗粉、油	生姜			
	味噌汁		油揚げ、白味噌		茄子、玉葱、人参、ほうれん草、えのき茸			
29 金	マーマレードチーズトースト	牛乳	クリームチーズ	食パン	マーマレード		714	31.2
	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			
	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			

*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。*25日(月)はお弁当を持ってきて下さい。