

5月の献立表

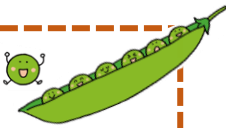
日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質
1 木	○	豚肉のにんにくみそ丼	豚肉,赤みそ	米,油,三温糖	こまつな,にんにく,しょうが,玉ねぎ,ほんしめじ	864 kcal
		荳わかめ中華スープ	鶏肉,くきわかめ,豆腐	油,ごま油	しょうが,にんじん,こまつな,長ねぎ,はくさい	33.7 g
		抹茶蒸しパン	牛乳,甘納豆	ミックス粉,バター		22.3 g
2 金	○	麦ごはん		米,麦		781 kcal
		魚のレモン焼き	あかうお	小麦粉,油,豆乳バター	レモン	30.7 g
		キャベツのこぶ和え	塩昆布		キャベツ	18.2 g
		新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉	じゃがいも,油,こんにゃく 三温糖,でんぷん	しょうが,にんじん,たけのこ,さやいんげん	
7 水	○	ピースごはん		米	グリーンピース	750 kcal
		勝運カツ	かつお,たまご	小麦粉,パン粉,揚げ油	しょうが,にんにく	36.7 g
		ひじきのピリッとサラダ	ひじき,ツナ	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ	21.5 g
		具だくさん汁	豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
8 木	○	なすとトマトのパスタ	ベーコン,鶏ひき肉	スパゲッティ,三温糖	とうがらし,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん 玉ねぎ,なす,トマト	793 kcal
		七色お和え（奈良）	白みそ	揚げ油,三温糖,ごま	かぼちゃ,さやいんげん,ごぼう,にんじん,切干大根	26.4 g
		オレンジスフレ	生クリーム,クリームチーズ 粉チーズ,たまご	パン粉,上白糖	みかんジュース,みかん缶	32.6 g
9 金	○	シーフードカレーライス	えび,いか	米,麦,油,小麦粉,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん,トマト,にんにく,しょうが さやいんげん	831 kcal
		カリカリジャコサラダ	チリメンジャコ	油,じゃがいも,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン	27.0 g
		サイダー寒	粉寒天	三温糖	パイナップル缶,黄桃缶	21.8 g
12 月	○	チリビーンズライス	豚ひき肉,大豆	米,油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,セロリ マッシュルーム,トマト	715 kcal
		アスパラサラダ		油,三温糖	アスパラガス,キャベツ,にんじん,きゅうり	28.1 g
		かぶのスープ	鶏肉	油	玉ねぎ,にんじん,かぶ,こまつな	22.8 g
13 火	○	ごはん		米		804 kcal
		豆腐入りハンバーグ	豆腐,豚ひき肉,たまご	油,パン粉,三温糖,でんぷん	玉ねぎ,だいこん	38.9 g
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆,かえり煮干し	でんぷん,油,三温糖,ごま		25.4 g
		若竹汁	わかめ,豆腐		たけのこ,にんじん,あさつき	
14 水	○	ごはん		米		675 kcal
		たらと高野豆腐のごまみそ	こうや豆腐,たら,赤みそ	でんぷん,油,三温糖,ごま		26.0 g
		すまし汁	わかめ,豆腐,削り節		だいこん,長ねぎ,エリンギ	20.9 g
		アンデスメロン			メロン	
15 木	○	ツナコーントースト	ツナ	食パン ノンエッグマヨネーズ	コーン,玉ねぎ	824 kcal
		フレンチサラダ		油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,干しぶどう	29.8 g
		ポテトスープ	鶏肉	油,じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,こまつな	27.1 g
		フライビーンズ		油	そらまめ	
16 金	○	ごはん		米		756 kcal
		ししゃものごま衣揚げ	子持ちししゃも,たまご	小麦粉,ごま,油		27.8 g
		切干大根の和え物		三温糖	切干大根,こまつな,にんじん	21.4 g
		豆腐団子汁	豆腐,鶏肉	白玉粉	にんじん,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

1日(木)：豚肉のビタミンB1と、にんにくのアリシンの作用で疲労回復！元気が出る『豚肉のにんにくみそ丼』です。

春のおいしさ
グリーンピース



7日(水)：勝運カツは、西東京市の友好都市「勝浦市」のご当地グルメ。鰹で作ったサクサクのカツです。ご飯は旬のグリーンピースを炊き込みます。

8日(木)：七色お和えは、奈良県の郷土料理です。野菜をすりごまと味噌の和え衣であえた栄養価の高い野菜料理です。

13日(火)：若竹汁は、春の新わかめと、たけのこを使ったすまし汁です。豆腐入りハンバーグは、大根おろし入り和風だれで食べます。

15日(木)：さやが空に向かってつく「そらまめ」は、今が旬です。油で揚げたフライビーンズを作ります。



そらまめ



日	牛乳	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
19 月	○	ごはん		米		780 kcal
		魚の南部焼き	さば	ごま,でんぷん	しょうが	32.8 g
		野菜の大豆和え	焼き竹輪,いり大豆	三温糖	キャベツ,もやし,にんじん,ほうれんそう	30.0 g
		さつき汁	鶏肉,豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	でんぷん	たけのこ,ごぼう,こまつな,エリンギ	
20 火	○	カレー南蛮うどん	豚肉	うどん,油,三温糖,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,こまつな,長ねぎ	740 kcal
		かき揚げ	焼き竹輪,たまご	じゃがいも,さつまいも 小麦粉,上新粉,油	玉ねぎ	22.4 g
		ホワイトゼリー(黄桃入り)	粉寒天,乳酸菌飲料		黄桃缶	20.3 g
21 水	○	ごはん		米		758 kcal
		じゃがいものチーズ焼き	鶏ひき肉,牛乳,粉チーズ	じゃが芋,油,豆乳バター,パン粉	玉ねぎ,パセリ	25.7 g
		ビーンズサラダ	大豆	でんぷん,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	23.9 g
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ,パセリ	
22 木	○	ごはん		米		704 kcal
		魚の中華蒸し焼き	たら	小麦粉,油,三温糖,ごま	しょうが,長ねぎ	30.5 g
		華風和え	鶏肉	はるさめ,三温糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	16.4 g
		中華風コーンスープ	鶏肉	油,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,スイートコーン,クリームコーン こまつな	
23 金	○	ごはん		米		778 kcal
		きゅうりのしらすあえ	しらす干し	ごま油,三温糖	こまつな,だいこん,きゅうり	31.9 g
		鶏のつくね焼き	鶏ひき肉,たまご	パン粉,油,三温糖,ごま	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが	21.0 g
		野菜のうま煮	鶏肉,生揚げ	じゃがいも,こんにゃく,三温糖	にんじん,大根,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	
26 月	○	パエリア	えび,いか	米,オリーブ油,豆乳バター,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム さやいんげん,赤ピーマン	699 kcal
		生揚げのアップルソース炒め	豚ひき肉,生揚げ	じゃがいも,油,三温糖	玉ねぎ,りんごペースト,しょうが,にんにく	31.0 g
		イタリアンスープ	鶏肉,粉チーズ,たまご	こめサラダ油,パン粉	玉ねぎ,にんじん,こまつな	22.7 g
27 火	○	まめ豆トースト	きな粉,いり大豆	食パン,三温糖,マーガリン はちみつ		806 kcal
		オリエンタルサラダ		三温糖,油,ごま油 コーンフレーク	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	29.6 g
		豆腐入り肉団子のスープ	鶏ひき肉,豆腐,たまご	はるさめ,でんぷん	キャベツ,こまつな,にんじん,長ねぎ,しょうが	29.2 g
28 水	○	ごはん		米		745 kcal
		さばの薬味焼き	さば	でんぷん,ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ	29.0 g
		いんげんのおひたし	かつお節(おかか)		もやし,さやいんげん,にんじん	28.5 g
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	大根,長ねぎ,こまつな	
29 木	○	ごはん		米		712 kcal
		カラフルミートローフ	大豆,鶏ひき肉	油	玉ねぎ,にんじん,コーン,さやいんげん	28.3 g
		じゃがいものごまサラダ	ポークハム	じゃがいも,ごま,三温糖	きゅうり	22.4 g
		野菜スープ	鶏肉	油	しょうが,キャベツ,にんじん,かぶ,ほうれん草 えのきたけ	
30 金	○	ごはん		米		745 kcal
		のりの佃煮	のり	三温糖		28.1 g
		かつおの南蛮づけ	かつお,こうや豆腐,いり大豆	でんぷん,揚げ油,三温糖	しょうが,長ねぎ	19.9 g
		ぐる煮(高知県)		じゃがいも,こんにゃく さつまいも,でんぷん	ごぼう,大根,にんじん,にんにく,しめじ さやいんげん	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 19日(月)：南部焼きは、下味をつけてからゴマを全体につけて焼きます。さつき汁には、旬の新わかめ、春ごぼう、筍を使います。
- 26日(月)：イタリアンスープは、たまご・粉チーズ・パン粉を混ぜてスープに加えます。イタリア国旗の色で緑白赤の野菜が入ります。
- 27日(火)：健康に良い栄養がとれるように、きな粉と炒り大豆を食パンにのせて焼きます。熱中症予防に牛乳もしっかり飲みましょう。



給食で政府備蓄米を使用します

気候の変化など不作によりお米が不足するときに備え、国が毎年一定数量、国産玄米を保管する【政府備蓄米制度】があります。米の価格高騰に伴い、市場に放出が開始された政府備蓄米を給食で使用します。使用する米は、令和6年度産ブレンド米で、本校では5月から月に数回使用する予定です。