



5月の献立表

今月の給食目標「お皿をていねいに扱おう」

令和4年度

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	○	ハヤシライス	豚肉	米,ラード,小麦粉,マーガリン 油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム	769kcal 29.2g
		じゃこサラダ	干ひじき,ちりめんじゃこ	油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レタス,レモン	
		抹茶ミルクゼリー	粉寒天,牛乳	上白糖		
6金	○	麦ご飯		米,麦		767kcal 33.7g
		魚のいそべ揚げ	あじ,あおのり粉	小麦粉,上新粉,油		
		もやしとハムの甘酢炒め	ポークハム	ごま油,三温糖	チンゲン菜,にんじん,ブラックマッペもやし,レモン	
		吉野汁	鶏肉	でんぶん,こんにゃく,ひやむぎ	しょうが,にんじん,ねぎ,干椎茸,こまつな	
9月	○	ご飯		米		732Kcal 30.8g
		魚と大根の煮つけ	めだい	三温糖	しょうが,だいこん	
		みそのっぺい汁	鶏肉,豆腐,米みそ	さといも,こんにゃく,油,でんぶん	干椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	
10火	○	ミルクパン		ミルクパン		825kcal 31.1g
		カレーコロッケ	豚肉,牛乳	油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト 小麦粉,乾燥パン粉,生パン粉,油	玉葱,にんじん	
		蒸しキャベツ			キャベツ	
		ジュリエンスープ	ベーコン	油	玉葱,にんじん,キャベツ,チンゲン菜	
11水	○	筍ごはん	油揚げ	米,もち米,三温糖	たけのこ,にんじん	711kcal 29.7g
		ししゃものから揚げ	子持ちししゃも(魚卵)	でんぶん,小麦粉,油		
		野菜の磯和え	焼きのり		キャベツ,にんじん	
		麩と茎わかめの汁物	鶏肉,くさわかめ	竹輪ふ,玉ふ,白ごま	だいこん,えのきたけ,ねぎ	
12木	○	つけめん(みそ味)	豚肉,赤味噌	蒸し中華めん(卵無麺),油	にんにく,しょうが,にんじん,ブラックマッペもやし ねぎ,干椎茸,にら,こまつな	716kcal 29.7g
		ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,でんぶん,油	にら,キャベツ,ねぎ,しょうが,にんにく	
13金	○	パエリア(えび・いか・ほたて)	鶏肉,えび,いか,帆立貝	米,オリーブ油,マーガリン,油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム ピーマン,赤ピーマン	704kcal 30.2g
		ミネストローネ	豚肉	オリーブ油,じゃがいも,三温糖,マカロニ	セロリ,にんじん,玉葱,トマト缶	
		清見オレンジ			清見オレンジ	
16月	○	まぜまぜビビンバ	豚肉	米,三温糖,油,白ごま,ごま油	しょうが,ほうれんそう,ブラックマッペもやし だいこん	747kcal 29.5g
		ビーフンスープ	鶏肉	油,ビーフン	にんじん,ねぎ,干椎茸,きくらげ キャベツ,ほうれんそう	
		アンデスメロン			アンデスメロン	
17火	○	セルフフィッシュバーガー	メルルーサ	コッペパン,小麦粉,パン粉,油	キャベツ	762kcal 34.1g
		ポテトスープ	ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,パセリ	
18水	○	ジャジャめん(岩手郷土料理)	豚肉,大豆,赤味噌	うどん,油,三温糖,ごま油,でんぶん	きゅうり,しょうが,にんにく,干椎茸,ねぎ 玉葱,にんじん	768kcal 32.5g
		かきたま汁	たまご		にんじん,たけのこ,こまつな,ねぎ	
		がんづき(黒糖蒸しパン)	たまご,牛乳,米みそ	小麦粉,米粉,黒砂糖,はちみつ,油,黒ごま		
19木	○	麦ご飯		米,麦		732kcal 30.9g
		ヘルシーバーグ	豆腐,豚肉,たまご	生パン粉	玉葱	
		フライドポテト		じゃがいも,油		
		キャベツの汁物	鶏肉		玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	
20金	○	ポークカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも,小麦粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	780kcal 29.2g
		舞茸サラダ	ポークハム	米油,三温糖	まいだけ,キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり	
		冷凍ミカン			冷凍みかん	
23月	保谷第二小学校振替休業のため、給食はありません。					
24火	○	セサミトースト		無塩パン,油,マーガリン,三温糖,白ごま		805kcal 30.6g
		ポトフ	豚肉 ウィンナーソーセージ	じゃがいも	にんじん,セロリ,キャベツ,玉葱,かぶ,にんにく	
		高野豆腐のからあげサラダ	凍り豆腐	でんぶん,米ぬか油,ごま油	きゅうり,だいこん,ブラックマッペもやし しょうが,にんにく	
25水	○	かきあげ丼(えび・いか)	えび,いか	米,小麦粉,上新粉,油,三温糖	玉葱,にんじん,かぼちゃ,ごぼう	807kcal 29.7g
		さつま汁	鶏肉,白味噌	さつまいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
26木	○	スパゲティミートソース	豚肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,油,小麦粉	ごぼう,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリ	755kcal 29.9g
		胡瓜と大根のツナサラダ	ツナ	油,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり,玉葱	
27金	○	ご飯		米,麦		708kcal 34.7g
		魚の塩焼き 野沢菜ごま炒め添え	鱒	油,ごま油,白ごま	のざわな(塩漬)	
		田舎汁(味噌)	生揚げ,赤味噌,白味噌	じゃがいも,こんにゃく	干椎茸,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	
30月	○	鶏肉のドライカレーライス	鶏肉	米,麦,マーガリン,油,でんぶん	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ごぼう マッシュルーム	786kcal 27.7g
		豆腐と筍の汁物	豆腐,わかめ	玉ふ,白ごま	ねぎ,たけのこ,こまつな	
		おかしな目玉焼き(黄桃缶)	粉寒天,乳酸菌飲料		黄桃缶	
31火	○	きつね舞茸ご飯	油揚げ	米,油	たけのこ,まいだけ,さやいんげん	711kcal 29.3g
		ぎせい豆腐(具材入たまご焼き)	豆腐,豚肉,たまご	三温糖	にんじん,干椎茸,さやえんどう	
		野菜とじゃがいもの汁物	豚肉	じゃがいも,油	はくさい,にんじん,ほうれんそう	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。



給食を申込んでいない生徒も、食育活動の一環として給食当番をします。
食物アレルギーのある生徒は、アレルギー原因食材の入った料理の配膳は行わないように注意してください。
週末持ち帰ったエプロン・三角巾は、洗濯とアイロンがけをして、週明けに必ず学校へ返却してください。

