

# 令和元年度5月予定献立表

Bコース：六小・七小・八小・九小・十小  
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
7	火	○	ごはん ふりかけ けんちんじる さばのこうみやき わかめサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ だしこんぶ さば カットわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん ねぎ にんにく もやし キャベツ	655	30.6		
8	水	○	ピースごはん とうふのみそしる あげどりのあまぎあんかけ (2) いんげんのごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみ そしるみそ カットわかめ とうふ あぶらあげ とりももにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	グリーンピース えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん いんげん	673	31.0	<b>行事食(八十八夜)</b> ぎょうじしょく はちじゅうはちや ●13日:緑茶 りよくちゃ はちじゅうはちや りっしゅん かぞ 八十八夜は、立春から数 えて88日目指します。こ の時期に収穫した茶葉は 「新茶」といい、特に栄養価 が高いといわれています。 今年の八十八夜は5月2 日です。 	
9	木	○	ツナコーンサンド (せわりコッペパン、ツナコーン、ノンエッグマヨネーズ) ブイヤベース はくとうかん	ぎゅうにゅう ベーコン いか すけとうだら あ さり ひよこまめ ツナ マヨネーズ	コッペパン オリーブあ ぶら じゃがいも さとう あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんにく セロリ たまねぎ にん じん トマトピューレー トマト かんづめ パセリ ホールコーン はくとうかん	637	26.0		
10	金	○	スパゲティとうにゅうクリームソース ジャーマンポテト あまなつ (なま)	とりももにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう ウインナー	スパゲティ あぶら こ むぎこ オリーブあぶ ら じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ にんにく いんげん あま なつ	659	25.3		
13	月	○	ひじきごはん りよくちゃ あじフライ (ソース) こまつなともやしのおひたし (しょうゆ) くさだんご	だいず ほしひじき と りももにく あぶらあげ あじ あずき	こめ もちごめ むぎ きょうかまい あぶら さとう こむぎこ パン こ くさだんご	にんじん もやし こまつな	666	25.7		
14	火	○	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) みかん・パインかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし かい そうミックス	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく たけのこかんづめ ぶなしめじ キャベツ もやし みかんかんづめ パインかんづめ	616	26.7	<b>郷土料理</b> きょうど りょうり ●22日:こづゆ ふくしまけん あいづ ちほう きょうど 福島県会津地方の郷土 料理で、ホタテの貝柱で とっただしで作るお吸い物 です。 ひがしやまとし ゆうこう とし 東大和市の友好都市と なっている福島県喜多方市 でも、この「こづゆ」が食べ られています。 	
15	水	○	てりやきハンバーガー (よこわりまるパン、ハンバーグてりやきソース) マカロニスープ ピーンズサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう とりもも にく ハンバーグ ミッ クスピーンズ	まるパン あぶら マカ ロニ さとう かたくり こ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう にんにく しょう が えだまめ キャベツ	634	26.5		
16	木	○	ハヤシライス (ごはん、ハヤシシチュー) キャベツとアスパラガスのソテー りんごかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ベーコン	こめ あぶら こむぎこ レモンゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト かんづめ トマトピューレー キャベツ アスパラガス りんご かんづめ	674	21.4		
17	金	○	マーボー豆腐どん (ごはん、マーボー豆腐) はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) メロン	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら はるさ め	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ もやし キャベツ メロ ン	660	26.1		
20	月	○	とりなんばんうどん いかのてんぷら (2) ひじきのサラダ (あおじそドレッシング)	とりももにく かつお ぶし あぶらあげ ぎゅう にゅう いか ほしひ じき	あぶら かたくりこ う どん こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えだまめ キャベツ	610	32.4		
21	火	○	ごはん だいこんのみそしる とりにくのうめしそやき たけのことこんさいのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこ んぶ しるみそ あかみ そ とりももにく ぶた かたにく	こめ あぶら さとう	だいこん ねぎ こまつな ねりうめ にんじん ごぼう たけのこかんづめ いんげん	601	31.3	<b>旬の食材</b> しゅん しよくさい ●アスパラガス 16日:『キャベツとアスパ ラガスのソテー』 29日:『アスパラガス入り サラダ』 	
22	水	○	じゃこいりたかなごはん こづゆ かつおとじゃがいものあげに だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ちりめんじゃこ ぎゅう にゅう かつおぶし だ しこんぶ ほたてがい とりももにく かつお	こめ あぶら ごまあぶ ら ごま ふ かたくりこ じゃがいも さとう	たかなづけ ほししいたけ ごぼう こんにやく こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり	747	38.9		
23	木	○	あさやきしよくパン (よなしシジャム) とうにゅういりクリームシチュー ヤングコーンのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう なまクリーム こな チーズ	しよくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶ ら さとう ぐずこ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ヤングコーンかん よなしかんづめ レモン	636	21.5		
24	金	○	チンジャオロースーどん (ごはん、チンジャオロースー) ワンタンスープ みかんかん・とうにゅうあんにんどう ふ	ぎゅうにゅう とりひき にく ぶたももにく	こめ あぶら ワンタン のかわ ごまあぶら さ とう かたくりこ とう にゅうあんにんどうふ	にんじん はくさい ねぎ しょう が にんにく たまねぎ たけのこ かんづめ ほししいたけ ピーマ ン みかんかんづめ	646	23.7		
27	月	○	わかめごはん ごじる ししゃものごまあげ (2) こんにやくサラダ (かんきつドレッシング)	わかめ ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあ げ だいず かつおぶし しるみそ ししゃも	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ サラダこんにやく もやし キャベツ	680	30.1	<b>鰹</b> かつお ●鰹とじゃがいもの揚 げ煮』 	
28	火	○	チリコンカンサンド (せわりコッペパン、チリコンカン) とうにゅうコーンチャウダー おうとうかん・はくとうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう ぶたひきにく だい ず	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら オ リーブあぶら さとう ピーチゼリー	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかんづめ パセリ にんにく トマトピュー レー おうとうかん	692	26.9		
29	水	○	ごはん なまあげのうまに あつやきたまご アスパラガス入りサラダ (ノンエッグ マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく なまあげ あつや きたまご	こめ あぶら さとう か たくりこ ノンエッグマ ヨネーズ	しょうが にんじん ほししいた け たまねぎ たけのこかんづめ アスパラガス キャベツ えだま め	686	31.1		
30	木	○	ジャージャーめん (めん、にくみ そ、きゅうりともやしのサラダ) くきわかめのスープ プルーン	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう とりもも にく とうふ くきわか め	ちゅうかめん ごまあぶ ら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこかんづめ ねぎ きゅうり もやし プルーン	636	25.5		
31	金	○	むぎごはん ポークカレー えのきのサラダ (オニオンハーブド レッシング) あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたばら にく ぶたももにく	こめ むぎ あぶら じゃ がいも こむぎこ さ とう	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトピュー レー アップルソース えのきた け キャベツ きゅうり あまな つかん	676	22.0		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	657	27.5	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*四・五月分の給食費は五月二十日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。

きゅうりよく ひがしやまとし さん  
給食では東大和市産の  
じば やさい しょう  
地場野菜も使用しており  
ます。