

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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
2	月	○	スパゲティハヤシソース 大豆サラダ(フレンチドレッシング) 手作り狭山茶ケーキ	豚もも肉 牛乳 冷凍蒸し大豆 豆乳	スパゲティ 米白絞油 三温糖 薄力粉 米粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	931	33.6	 <p>行事食(八十八夜) ●2日:「手作り狭山茶 ケーキ」 八十八夜は、立春から数えて88日目を指します。今年の八十八夜は5月2日です。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言われています。 給食では、東大和市でとれた狭山茶を使った手作りケーキを提供します。</p>  <p>行事食(端午の節句) ●9日:「ちまき風おこわ」 5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、中華ちまきや柏もちをたべる風習があります。給食では、醤油で味付けをした、「ちまき風おこわ」を提供します。</p>  <p>旬の食材 ●鯉 9日:「鯉の南蛮漬け」 ●鰹 17日:「鰹のあずま煮」 ●アスパラガス 18日:「アスパラガスの豆乳入りクリームシチュー」 ●メロン 23日:「メロン(生)」 ●その他 新たまねぎ、春キャベツなど</p>    <p>給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。</p>
6	金	○	豚キムチ丼(ごはん、豚肉のキムチ炒め)もずくスープ パイン缶	牛乳 鶏もも肉 もずく かまぼこ 豚もも肉 赤みそ	精白米 米白絞油 ごま油 三温糖 片栗粉	えのきたけ にんじん にんにく しょうが はくさいキムチ もやし たけのこ なら パイン缶詰	700	36.4	
9	月	○	ちまき風おこわ なめこの味噌汁 鯉の南蛮漬け キャベツのお浸し(しょうゆ)	焼き豚 牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ あじ	精白米 もち米 米白絞油 ごま油 片栗粉 薄力粉 きび砂糖 ごま	にんじん 干しいたけ なめこ 根深ねぎ しょうが たまねぎ もやし キャベツ	811	41.9	
10	火	○	チリドッグ(背割りコッペパン、チリビーンズ) 豆乳チャウダー 洋梨缶・レモンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも 薄力粉 米白絞油 三温糖 レモンゼリー	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン パセリ しょうが にんにく トマトピューレ 洋なし缶詰	798	38.7	
11	水	○	ごはん ワンタンスープ 酢豚 えのきサラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚もも肉	精白米 米白絞油 ワンタン ごま油 片栗粉 きび砂糖	にんじん はくさい 根深ねぎ たけのこ ビーマン たまねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ もやし	824	31.4	
12	木	○	雑穀ごはん うすくず汁 鮭のカレーノンエッグマヨネーズ 焼きNEW! こんにやくサラダ(和風ドレッシング)	牛乳 かつお節 鶏もも肉 押し豆腐 かまぼこ さけくきわかめ	精白米 雑穀 ぐず粉 ノンエッグマヨネーズ 米白絞油	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな にんにく だいこん サラダこんにやく	727	36.8	
13	金	○	ジャージャー麺(麺、肉みそ、きゅうりともやしのサラダ) わかめスープ	豚ひき肉 赤みそ 牛乳 鶏もも肉 カットわかめ	中華めん 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ 根深ねぎ きゅうり もやし	783	39.5	
16	月	○	生揚げのうま煮丼(ごはん、生揚げのうま煮) いんげんの胡麻和え(胡麻ドレッシング) フルーツ白玉	牛乳 豚もも肉 かつお節 だし昆布 生揚げ	精白米 米白絞油 さといも 三温糖 片栗粉 ごま 冷凍白玉だんご	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ 冷凍いんげん 黄桃缶詰 みかん缶詰	812	37.4	
17	火	○	大豆と昆布のごはん 大根の味噌汁 鰹のあずま煮 金平ごぼう	豚もも肉 刻み昆布 冷凍蒸し大豆 牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ かつお 豚かた肉 さつま揚げ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ しょうが 干しいたけ ごぼう	786	47.5	
18	水	○	朝焼き食パン(ミックスジャム) コーヒーマルク アスパラガスの豆乳入りクリームシチュー ヤングコーンサラダ(フレンチドレッシング)	コーヒーマルク ベーコン 鶏もも肉 牛乳 豆乳 生クリーム ピザチーズ	食パン じゃがいも 薄力粉 バター 米白絞油 グラニュー糖 ぐず粉	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり ヤングコーン りんご缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰 レモン果汁	719	26.6	
19	木	○	ごはん 春雨担々スープ ヤンニョムチキン(2) ひじきサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆乳 鶏もも肉 ほしひじき	精白米 米白絞油 三温糖 ごま 緑豆はるさめ ごま油 ラー油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん はくさい なら 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	798	35.3	
20	金	○	ごはん こづゆ 豚肉の生姜焼き 切干大根の塩炒め	牛乳 かつお節 だし昆布 ほたて 豚かたロース肉 さつま揚げ	精白米 こんにやく さといも 白玉麩 片栗粉 三温糖 ごま油	干しいたけ ごぼう こまつな しょうが たまねぎ 切干しだいこん 根深ねぎ もやし	703	33.8	
23	月	○	黒砂糖食パン トマトシチュー 野菜とウインナーのソテー メロン(生)	牛乳 豚かた肉 ウインナー	黒砂糖食パン 米白絞油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 冷凍ホールコーン メロン	684	34.9	
24	火	○	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の香味焼き 根菜の煮物	牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 カットわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏もも肉 豚もも肉	精白米 きび砂糖 ごま油 ごま 米白絞油	ぶなしめじ 根深ねぎ にんにく にんじん ごぼう たけのこ	721	43.7	
25	水	○	菜めし けんちん汁 いかの唐揚げ(2) 小松菜サラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 油揚げ だし昆布 いか	精白米 精麦 強化米 米白絞油 こんにやく じゃがいも 片栗粉	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	732	29.4	
26	木	○	ミートサンド(横割り丸パン、ミートサンドの具)ポトフ みかん缶・カクテルゼリー	牛乳 ウインナー ベーコン 豚ひき肉	丸パン じゃがいも 米白絞油 三温糖 薄力粉 カクテルゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく みかん缶詰	715	37.8	
27	金	○	ごはん(ふりかけ) 豚汁 鱈の竜田揚げ キャベツサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 豚かた肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお節 さわら	精白米 米白絞油 さといも こんにやく 片栗粉 薄力粉	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが もやし キャベツ えのきたけ	825	39.8	
★ラッキー人参「豚汁」★									
30	月	○	フィッシュサンド(柏パン、メルルーサのフライ(ソース)) ビーンズスープ 海藻サラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン ウインナー ミックスビーンズ メルルーサ 海藻ミックス	柏パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 米白絞油	セロリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	761	36.3	
31	火	○	ごはん チキンカレー コロコロソテー 黄桃缶・りんごゼリー	牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 りんごゼリー	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 アップルソース 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 黄桃缶詰	775	29.2	
*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。							月平均	769	36.3
							学校給食摂取基準	830	27-42