

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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
6	木	○	ちまきふうおこわ わかめスープ あげぎょうざ(2) おひたし(しょうゆ)	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたかたにく わかめ ぎょうざ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ もやし キャベツ	610	23.3		
7	金	○	ジャージャーめん(ちゅうかめん、 くみそ、きゅうりともやしのサラダ) てづくりさやまちゃケーキ	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう とうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ご まあぶら こむぎこ こめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこみずに きゅう り もやし	769	28.5	ぎょうじょく たんご せつく 行事食(端午の節句) ●6日:ちまきふうおこわ 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、 ちまき「風」に味付けをし た、ちまき風おこわを提供 します。 	
10	月	○	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ) うすくずじる あまなつかん	ぎゅうにゅう かつおぶ し とりももにく もめ んどうふ かまぼこ ぶ たももにく	こめ ぐずこ あぶら さ とう	えのきたけ にんじん ねぶかねぎ ごまつな しょうが たまねぎ たけのこみずに こんにやく い んげん あまなつかんづめ	580	29.5		
11	火	○	とりそぼろごはん けんちんじる さけのみそノンエッグマヨネーズやき くきわかめのサラダ(わふうドレッシ ング)	とりひきにく ぎゅう にゅう あぶらあげ だ しこんぶ さけ しろみ そ くきわかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	にんじん しょうが ごぼう こん にやく ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ キャベツ もやし	615	28.6		
12	水	○	ココアコッペパン ABCスープ メルルーサのサルサソース ほうれんそうとハムのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ ハム	ココアパン マカロニ かたくりこ あぶら オ リーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく トマト ピーマン レモンかじゅう ほう れんそう	531	30.0		
13	木	○	ごはん(ふりかけ) しおにくじゃが いんげんとさつまあげのいためもの メロン(なま)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく かつおぶし さつ まあげ	こめ あぶら じゃがい も さとう ごま ごまあ ぶら	しょうが たまねぎ にんじん い んげん メロン	605	24.1		
14	金	○	だいずとこんぶのごはん とりだんごじる さわらのたつたあげ だいこんサラダ(たまねぎドレッシ ング)	ぶたももにく きぎみこ んぶ だいず ぎゅう にゅう かつおぶし だ しこんぶ とりだんご あぶらあげ さわら	こめ あぶら さとう か たくりこ こむぎこ	にんじん だいこん ねぶかねぎ しょうが きゅうり サラダこん にやく	696	32.9	ぎょうじょく はちじゅうはちや 行事食(八十八夜) ●7日: てづく きやま ちゃ 手作り狭山茶ケーキ はちじゅうはちや りつしゅん かぞ 八十八夜は、立春から数 えて88日を目指します。こ の時期に収穫した茶葉は 「新茶」といい、特に栄養価 が高いと言われています。 今年の八十八夜は5月1日 です。 給食では、東大和市でと れた狭山茶を使ってケーキ を提供します。 	
17	月	○	くろざとうしよくパン とうにゅうコーンチャウダー とりにくのトマトソース きのこのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう	くろざとうしよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン パセリ にん にく トマト エリンギ ぶなしめ じ キャベツ	579	33.6		
18	火	○	ごはん ポークカレー かいそうサラダ(あおじそドレッシ ング) ももかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かいそうミックス	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ はちみつ ピーチゼリー	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 キャベツ きゅ うり おうとうかんづめ	636	21.5		
19	水	○	ごはん とんじる かつおとじゃがいものあげに えだまめサラダ(かんきつドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし あぶ らあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ かつ お	こめ あぶら かたくり こ じゃがいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だい こん こんにやく ねぶかねぎ にんにく たまねぎ いんげん キ ャベツ えだまめ	652	26.8	★ラッキーにんじん★「とんじる」	
20	木	○	ツナサンド(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 ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン いか たら さけ ツナ	コッペパン さとう あ ぶら ノンエッグマ ヨネーズ じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にん じん トマトピューレ トマト パ セリ ホールコーン いんげん	543	31.7		
21	金	○	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかどん のぐ) はるさめサラダ(ちゅうかド レッシング) パイン・みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく いか なると	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら りよくとうはるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこみずに ほし しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ もやし パインかんづ め みかんかんづめ	577	22.8		
24	月	○	ごはん ごじる あじフライ(ソース) ひじきののもの	ぎゅうにゅう あぶらあ げ だいず かつおぶし しろみそ あじ ほしひ じき	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ パンこ さ とう	ごぼう にんじん だいこん ねぶ かねぎ ほししいたけ えだまめ	701	30.7	しゅん しょくがい 旬の食材 13日:メロン 19日:鯉 「鯉とじゃがいもの揚げ煮」 24日:鯔 「鯔フライ」 27日:アスパラガス 「アスパラガスの豆乳入り クリームシチュー」 その他 新たまねぎ、春キャベツ等	
25	火	○	ミートサンド(よこわりまるパン、 ミートサンドのぐ) カレーふうみポトフ りんご・ようなしかん	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ぶたひきに く	まるパン あぶら じゃ がいも さとう こむぎ こ	セロリ にんじん たまねぎ キ ャベツ にんにく りんごかんづめ ようなしかんづめ	602	28.4		
26	水	○	じゃこいりわかめごはん さわにわん とりにくのしょうがやき ヤングコーンのサラダ(たまねぎド レッシング)	ちりめんじゃこ たきこ みわかめ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりももにく	こめ あぶら さとう	だいこん にんじん ほししいた け ねぶかねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ ヤ ングコーン	550	30.3		
27	木	○	あさやきしよくパン(ミックスジャ ム) アスパラガスのとうにゅういりク リームシチュー ひよこまめのサラダ(かんきつドレ 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 ピザチーズ ひよこまめ	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 アスパラガ ス キャベツ いんげん ホール コーン りんごかんづめ パイン かんづめ みかんかんづめ レモ ンかじゅう	556	23.6		
28	金	○	ごもくうどん ちくわのにしよくあげ(カレー・あお のり) おうとうかん	かつおぶし さぼぶし だしこんぶ とりももに く なると ぎゅうにゅう やきちくわ あおの り	さとう うどん あぶら こむぎこ	ぶなしめじ にんじん ねぶかね ぎ ごまつな おうとうかんづめ	628	27.4		
31	月	○	ごはん とうふのみそしる さばのこうみやき こまつなごまあえ(ごまドレッシ ング)	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし もめん どうふ わかめ あかみ そ しろみそ さば	こめ ごまあぶら ごま さとう	だいこん ねぶかねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん こま つな	609	27.8	ぎょうじょく ひがしやまとし 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。	
*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	613	27.9	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(月)です。残高確認をお願いします。