

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
6	木	○	ジャージャーめん（中華めん、肉みそ、きゅうりともやしのサラダ） 手作り狭山茶ケーキ	豚ひき肉 赤みそ 牛乳 豆乳	蒸し中華めん 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 米粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 きゅうり もやし	928	35.2		
7	金	○	豚丼（ごはん、豚丼の具） うすくず汁 甘夏缶	牛乳 かつお節 鶏もも肉 木綿豆腐 かまぼこ 豚もも肉	精白米 くず粉 米白絞油 三温糖	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが たまねぎ たけのこ水煮 こんにゃく いんげん 甘夏缶	732	37.0	行事食(八十八夜) ●6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。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。	
10	月	○	ちまき風おこわ わかめスープ 揚げぎょうざ(2) お浸し(しょうゆ)	焼き豚 牛乳 豚かた肉 カットわかめ ぎょうざ	精白米 もち米 米白絞油 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ もやし キャベツ	733	26.8		
11	火	○	ココアコッペパン ABCスープ メルルーサのサルサソース ほうれん草とハムのソテー	牛乳 ベーコン メルルーサ ハム	ココアパン マカロニ 片栗粉 米白絞油 オリーブ油 三温糖	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 レモン果汁 ほうれん草	665	38.3		
12	水	○	ごはん(ふりかけ) 塩肉じゃが いんげんとさつま揚げの炒め物 メロン(生)	牛乳 豚かた肉 かつお節 さつま揚げ	精白米 米白絞油 じゃがいも きび砂糖 ごまごま油	しょうが たまねぎ にんじん いんげん メロン	743	29.2		
13	木	○	鶏そぼろごはん けんちん汁 鮭の味噌ノンエッグマヨネーズ焼き 茎わかめのサラダ(和風ドレッシング)	鶏ひき肉 牛乳 油揚げ だし昆布 さけ 白みそ くきわかめ	精白米 米白絞油 きび砂糖 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 こんにゃく 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ もやし	779	36.1		
14	金	○	黒砂糖食パン 豆乳コーンチャウダー 鶏肉のトマトソース きのこのソテー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳	黒砂糖食パン じゃがいも 薄力粉 米白絞油 オリーブ油 きび砂糖	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	725	42.5		
17	月	○	ごはん ポークカレー 海藻サラダ(青じそドレッシング) もも缶・ももゼリー	牛乳 豚もも肉 海草 ミックス	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 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 トマトピューレー アップルソース キャベツ きゅうり 黄桃缶	796	26.4	 行事食(端午の節句) ●10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、ちまき「風」に味付けをした、ちまき風おこわを提供します。	
18	火	○	大豆と昆布のごはん 鶏団子汁 鱈の竜田揚げ 大根サラダ(たまねぎドレッシング)	豚もも肉 刻み昆布 大豆 牛乳 かつお節 だし 昆布 鶏だんご 油揚げ さわら	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 薄力粉	にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが きゅうり サラダこんにゃく	890	42.1		
19	水	○	ツナサンド(背割りコッペパン、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	牛乳 ベーコン いか たら 鮭 ツナ	コッペパン きび砂糖 米白絞油 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 トマトピューレー トマト パセリ ホールコーン いんげん	671	40.0		
20	木	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) 春雨サラダ(中華ドレッシング) パイン・みかん缶	牛乳 豚もも肉 いか なた	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 緑豆 はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ もやし パイン缶詰 みかん缶詰	724	28.3		
21	金	○	ごはん 豚汁 鯉とじゃがいもの揚げ煮 枝豆サラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 豚もも肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお	精白米 米白絞油 片栗粉 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ にんにく たまねぎ いんげん キャベツ むき枝豆	821	33.4		
24	月	○	ミートサンド(横割り丸パン、ミートサンドの具) カレー風味ポトフ りんご・洋なし缶	牛乳 ベーコン ウインナー 豚ひき肉	丸パン 米白絞油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく りんご缶詰 洋なし缶詰	761	35.8	旬の食材 12日：メロン	
25	火	○	じゃこ入りわかめごはん 沢煮椀 鶏肉の生姜焼き 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 炊きこみわかめ 牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉	精白米 米白絞油 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン缶	690	38.3	21日：鯉 「鯉とじゃがいもの揚げ煮」	
26	水	○	ごはん 呉汁 鱈フライ(ソース) ひじきの煮物	牛乳 油揚げ 大豆 かつお節 白みそ あじほし ひじき	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 きび砂糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ 干しいたけ むき枝豆	887	38.0	26日：鱈 「鱈フライ」	
27	木	○	五目うどん 竹輪の二色揚げ(カレー・青のり) 黄桃缶	かつお節 さば節 だし昆布 鶏もも肉 なた 牛乳 焼竹輪 あおのり	三温糖 うどん 米白絞油 薄力粉	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな 黄桃缶	784	34.3	31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」	
28	金	○	ごはん 豆腐の味噌汁 鱈の香味焼き 小松菜の胡麻和え(胡麻ドレッシング)	牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 カットわかめ 赤みそ 白みそ さば	精白米 ごま油 ごま きび砂糖	だいこん 根深ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな	769	35.2	その他 新たまねぎ、春キャベツ等 	
31	月	○	朝焼き食パン(ミックスジャム) アスパラガスの豆乳入りクリームシチュー ひよこ豆のサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ ひよこまめ	食パン じゃがいも 薄力粉 バター 米白絞油 グラニュー糖 くず粉	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 りんご缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰 レモン果汁	697	29.2	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。 	
							月平均	766	34.8	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

* 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。

*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。