

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	
1	月	○	フィッシュバーガー(横割り丸パン、メルルーサのフライ(ソース)) ビーンズスープ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン ウインナー ミックスビーンズ メルルーサ	丸パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 なたね油	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 水煮缶詰 きゅうり 冷凍むきえだまめ	841	44.8		
2	火	○	麦ごはん ボークカレー コロコロソテー みかん缶・カクテルゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー	精白米 精麦 なたね油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ カクテルゼリー	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 みかん缶詰	835	29.4	<b>行事食(八十八夜)</b> ●8日:「手作り狭山茶 ケーキ」 八十八夜は、立春から数えて88日目を目指します。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。	
8	月	○	ミートソーススパゲティ(スパゲティ、ミートソース) 大豆サラダ(フレンチドレッシング) 手作り狭山茶ケーキ	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 冷凍蒸し大豆 豆乳	スパゲティ なたね油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉 米粉 上白糖	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ	951	33.7		
9	火	○	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・甘夏缶	牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ 豚肉 赤みそ	精白米 なたね油 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 水煮缶詰 ならパイナップル缶詰 甘夏缶	757	37.0		
10	水	○	ちまき風おこわ すまし汁 鰻の唐揚げ キャベツと小松菜のおひたし(しょうゆ)	焼き豚 牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 ちらしかまぼこ あじ	精白米 もち米 なたね油 ごま油 片栗粉	にんじん 干しいたけ えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつなもやし	790	40.4		
11	木	○	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 キャベツとじゃこの炒めもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ ちりめんじゃこ 油揚げ	食パン じゃがいも 薄力粉 バター なたね油 ごま グラニュー糖 くるみ粉	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ こまつな りんご缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰 レモン果汁	780	34.9		
12	金	○	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 豚肉	精白米 なたね油 ワンタン ごま油 片栗粉 三温糖	にんじん はくさい 根深ねぎ たけのこ 水煮缶詰 ピーマン たまねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ もやし	846	31.7		
15	月	○	大豆と昆布のごはん うすくず汁 ますのカレーノンエッグマヨネーズ焼き こんにやくサラダ(たまねぎドレッシング)	刻み昆布 冷凍蒸し大豆 油揚げ 牛乳 鶏肉 押し豆腐 かまぼこ ます くきわかめ	精白米 強化米 なたね油 三温糖 くるみ粉 ノンエッグマヨネーズ こんにやく	にんじん えのきたけ 根深ねぎ こまつな にんにく だいこん	734	39.1	<b>行事食(端午の節句)</b> ●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、醤油で味付けをした、「ちまき風おこわ」を提供します。	
16	火	○	ジャージャーうどん(うどん、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 冷凍蒸し大豆 赤みそ 牛乳 鶏肉 カットわかめ	うどん なたね油 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 水煮缶詰 えのきたけ 根深ねぎ きゅうり もやし	787	39.7		
17	水	○	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(たまねぎドレッシング)	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆乳 鶏肉 ほしひじき	精白米 なたね油 三温糖 ごま 緑豆はるさめ ごま油 片栗粉 ラー油	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	840	35.7		
18	木	○	ごはん こづゆ 豚肉のみそ漬け焼き 美生柑(生)	牛乳 ほたてがいがい 水煮豚肉 甘みそ	精白米 こんにやく じゃがいも 白玉麩 片栗粉 三温糖	干しいたけ ごぼう こまつな 美生柑	725	32.6		
19	金	○	黒砂糖食パン トマトシチュー チンゲンサイのオイスター炒め メロン(生)	牛乳 豚肉 レンズまめ	黒砂糖食パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマトピューレ しょうが たけのこ 水煮缶詰 ピーマン 赤ピーマン キャベツ チンゲンサイ メロン	754	36.3		
22	月	○	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の胡麻焼き 根菜の煮物	牛乳 木綿豆腐 カットわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏肉 豚肉	精白米 ごま 三温糖 ごま油 なたね油	ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんじん ごぼう たけのこ 水煮缶詰	796	45.0	<b>旬の食材</b>  ●鰻 10日:「鰻の唐揚げ」	
23	火	○	ごはん(ふりかけ) けんちん汁 ししゃもの磯辺揚げ(2) 小松菜サラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 油揚げ ししゃも あおのり	精白米 なたね油 こんにやく じゃがいも 薄力粉	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ こまつな	762	25.0		
24	水	○	ツナコーンドッグ(背割りコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) ポトフ 黄桃缶・りんごゼリー	牛乳 ウインナー ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも なたね油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン 黄桃缶	720	36.4	●アスパラガス 11日:「アスパラガスの豆乳入りクリームシチュー」	
25	木	○	菜めし なめこのみそ汁 ハガツオのあずま煮 金平ごぼう	牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 はがつかい 豚肉 さつま揚げ	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油	なめこ 根深ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ ごぼう	784	42.4	●美生柑 18日:「美生柑(生)」	
26	金	○	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) 冷凍みかん(生)	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ 水煮缶詰 キャベツ 冷凍いんげん みかん	767	36.2	●メロン 19日:「メロン(生)」	
29	月	○	チリビーンズドッグ(背割りコッペパン、チリビーンズ) コーヒーミルク ABCスープ ジャーマンポテト	コーヒーミルク 鶏肉 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 ベーコン	コッペパン なたね油 マカロニ 薄力粉 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン しょうが にんにく トマトピューレ 冷凍いんげん	745	39.6	●その他 新たまねぎ、春キャベツなど	
30	火	○	わかめごはん 呉汁 鯖の香味焼き キャベツのサラダ(たまねぎドレッシング)	炊きこみわかめ 牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ さば	精白米 なたね油 じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく キャベツ 冷凍いんげん	735	37.0	  	
31	水	○	ごはん 肉団子スープ いかのチリソース(2) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 肉団子 いか 海藻 ミックス	精白米 ごま油 片栗粉 なたね油 三温糖	にんじん 干しいたけ もやし はくさい しょうが しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ きゅうり	777	33.2	<b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b>	
*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	786	36.5	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

★ラッキーにんじん「呉汁」★