

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	
1	水	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ ぶど うゼリー	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 ホールコーン えだまめ	662	22.0		
2	木	○	ちまきふうおこわ ちゅうかスープ ししゃものいそべあげ (低1・中高2) キャベツのおひたし (しょうゆ)	やきぶた ぎゅうにゅう とり にく わかめ ししゃ も あおのり	こめ もちごめ あぶら ごま あぶら ごま こむぎ こ	にんじん ほししいたけ しょう が もやし たまねぎ ねぎ キャ ベツ えのきたけ	692	32.6	ぎょうじしよく たんご せつく 行事食(端午の節句) ●2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「ちまき風おこわ」 を提供します。 	
7	火	○	チキンサンド (よこわりまるパン 、てりやきチキン) マカロニスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とり にく	まるパン マカロニ さと う かたくりこ しらたまだんご	キャベツ にんじん しょうが は くとうかんづめ みかんかんづめ レモンかじゅう	572	34.0		
8	水	○	ぶたにくのねぎしおいためどん (ごはん、ぶたにくのねぎしおい ため) もずくスープ あまなつ・パインかん	ぎゅうにゅう とり にく もずく かまぼこ ぶたに く	こめ あぶら ごま あぶら ごま	えのきたけ にんじん しょうが にんにく もやし ねぎ こねぎ レモンかじゅう あまなつかんづ め パインかんづめ	624	25.3		
9	木	○	ゆかりごはん とうふのみそしる いかのからあげ (2) こまつなサラダ (たまねぎドレ ッシング)	ぎゅうにゅう もめんどう ふ わかめ あかみそ しる みそ いか	こめ かたくりこ あぶら	ぶなしめじ ねぎ しょうが にん にく キャベツ にんじん こまつ な	600	26.4		
10	金	○	ミートソーススパゲティ だいちサ ラダ (フレンチドレッシング) てづくりさやまちやケーキ	ぶたひき にく レンズまめ ぎゅうにゅう だいち と うにゅう	スパゲティ あぶら メー プルシロップ さとう こ むぎこ こめこ	にんにく たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	737	25.7		
13	月	○	ごはん はるさめスープ ヤンニョムチキン (2) かいそう サラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく かいそうミッ クス	こめ あぶら りよくとうはるさめ ごま あぶら かたくりこ さとう	にんじん ねぎ にんにく キャ ベツ きゅうり	591	24.5	ぎょうじしよく はちじゅうはちや 行事食(八十八夜) ●10日:「手作り狭山茶 ケーキ」 はちじゅうはちや、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1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 いといわれています。 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。 	
14	火	○	なめしけんちんじる メダイのうめみそやき NEW! いんげんとキャベツのごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ めだい あまみそ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも ごま さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ ねりうめ キャ ベツ いんげん	586	26.3		
15	水	○	あさやきしよくパン (ミックス ジャム) とうにゅうコーンチャウ ダー ウィンナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく とうにゅう ウィンナー	しよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう くずこ	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン パセリ キャ ベツ えだまめ 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	562	26.2	★ラッキーにんじん「とうにゅうコーンチャウダー」★	
16	木	○	ごはん ワンタンスープ すぶた えのきサラダ (かんきつドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ワンタン ごま あぶら かたくりこ さとう	もやし はくさい ねぎ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ え のきたけ キャベツ	675	24.2		
17	金	○	ごはん うすくずじる さばのこうみやき だいこんのもの	ぎゅうにゅう とり にく とうふ かまぼこ さば さ つまあげ	こめ くずこ ごま あぶら さとう	えのきたけ ねぎ こまつな にん にく だいこん にんじん ほしし いたけ いんげん	586	30.5		
20	月	○	あさやきくろざとうしよくパン トマトふうみポトフ えだまめサラダ (たまねぎドレ ッシング) はくとうかん・みかんかん	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく ウィンナー	くろざとうしよくパン じゃがいも シェルマカ ロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト キャ ベツ えだまめ はくとうかんづ め みかんかんづめ	606	28.4		
21	火	○	ごもくうどん とりてん きなこまめ	なると あぶらあげ ぎゅ うにゅう とり にく だい ず きなこ	さとう うどん あぶら かたくりこ こむぎこ	はくさい にんじん ねぎ こまつ な しょうが にんにく	607	31.1	せかい りょうり かんこく 世界の料理(韓国) ●13日:「ヤンニョムチキン」 とり にく ころも つ あぶら あ 鶏肉に衣を付けて油で揚げ た後、甘辛いたれで味付けし た韓国料理です。定番料 理として、定食屋や屋台で食 べられています! 	
22	水	○	わかめごはん こづゆ ぶたにくの みそづけやき だいこんサラダ (わ ふうドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう ほたて ぶたに く あまみそ	こめ こんにやく じゃが いも しらたまふ かたく りこ さとう	ほししいたけ ごぼう こまつな だいこん にんじん キャベツ	565	26.2		
23	木	○	ごはん ハヤシシチュー グリーンサラダ(フレンチドレッシ ング) パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 トマトピューレ キャベツ きゅ うり えだまめ パインかんづめ	701	24.2		
24	金	○	ごはん すましじる さわらのあまからだれ ひじきのもの	ぎゅうにゅう わかめ と うふ かまぼこ さわら ほ しひじき あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう	えのきたけ だいこん ねぎ にん じん ほししいたけ えだまめ	644	30.7		
27	月	○	マーボーどうふどん (ごはん、 マーボーどうふ) むしシュウマイ (2) こんにやく サラダ (しおちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ぶたひきに く だいち とうふ あかみ そ しゅうまい かいそう ミックス	こめ あぶら かたくりこ ごま あぶら こんにやく	にんにく しょうが にんじん に ら ねぎ もやし	624	25.6		
28	火	○	ツイストミルクパン アスパラガスのとうにゅういりク リームシチュー きのこソテー メロン (なま)	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく とうにゅう な まクリーム ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん たまねぎ アスパラガ ス えのきたけ ぶなしめじ キャ ベツ ほうれんそう メロン	583	27.1	しゅん しょくざい 旬の食材 ●アスパラガス	
29	水	○	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) みかんかん・みかんゼリー	ぶたひきに にく あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さ とう かたくりこ ごまあ ぶら みかんゼリー	にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこ きゅうり もや し みかんかんづめ	614	28.0	28日:「アスパラガスの豆乳 入りクリームシチュー」	
30	木	○	ごはん ごじる さけのカレーノン エッグマヨネーズやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいち しろみそ さけ ぶ たに にく さつまあげ	こめ じゃがいも ノン エッグマヨネーズ あぶ ら こんにやく さとう ごま ごま あぶら	だいこん ねぎ にんにく にん じん ごぼう いんげん	631	32.5	●28日:メロン ●その他	
31	金	○	メンチカツサンド (よこわりミル クまるパン、メンチカツ (ソー ス)) コーヒーミルク チキンカ チャトラ コーンサラダ (コーン ドレッシング)	コーヒーミルク とり にく メンチカツ	ミルクパン オリーブあ ぶら じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ぶ なしめじ トマト キャベツ ホー ルコーン	716	30.0	しん たまねぎ、はる 春キャベツなど 	
*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	628	27.7	
							学校給食摂取基準	650	21- 33	ぎゅうしよく ひがしやまさん 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。

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