

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	
1	水	○	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 とりにつく 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		
2	木	○	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 とりにつく	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 ほ くとうかんづめ みかんかんづめ	572	34.0	行事食(端午の節句) ●1日:「ちまき風おこわ」	
7	火	○	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 ぶたにつく	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	5月5日は、端午の節句で 男の子の成長を祝う日です。	
8	水	○	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 しろ 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	す。端午の節句には、中華 ちまきや柏もちをたべる風習	
9	木	○	ミートソーススパゲティ だいた 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	ぶたひきにつく レンズまめ ぎゅうにゅう だいた 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	があります。	
10	金	○	ぶたにつくのねぎしおいためどん (ごはん、ぶたにつくのねぎしお いため) もずくスープ あまなつ・パインかん	ぎゅうにゅう とりにつく もずく かまぼこ ぶたにつ 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	給食では「ちまき風おこわ」 を提供します。	
13	月	○	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	行事食(八十八夜) ●9日:「手作り狭山茶	
14	火	○	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 とりにつく 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	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	
15	水	○	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 ぶたにつく とりにつく 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	八十八夜は5月1日です。こ の時期に収穫した茶葉は「新	
16	木	○	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 とりにつく 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	茶」といい、特に栄養価が高 いと言われています。	
17	金	○	あさやきくろぎとうしよくパン 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 とりにつく ウィンナー	くろぎとうしよくパン 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	給食では、東大和市中とれ た狭山茶を使って手作りケー キを提供します。	
20	月	○	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 ぶたにつく	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		
21	火	○	わかめごはん こづゆ ぶたにつく 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 ぶたにつ 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	世界の料理(韓国) ●15日:「ヤンニョムチキン」	
22	水	○	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 ぶたにつく	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	●15日:「ヤンニョムチキン」 とりにつく ころも つ あぶら あ 鶏肉に衣を付けて油で揚げ た後、甘辛いタレで味付けし	
23	木	○	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 とりにつく 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	た後、甘辛いタレで味付けし 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!	
24	金	○	マーボー豆腐(ごはん、 マーボー豆腐) 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 だいた 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		
27	月	○	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 とりにつく 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	●27日:メロン	
28	火	○	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	●その他	
29	水	○	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 だいた しろみそ さけ ぶ たにつく 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	旬の食材 ●アスパラガス	
30	木	○	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 チャトーラ コーンサラダ(コー ンドレッシング)	コーヒーミルク とりにつく 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	27日:「アスパラガスの豆乳 入りクリームシチュー」	
31	金	○	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	ぶたひきにつく 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	●その他	
							月平均	628	27.7	新たまねぎ、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。							学校給食摂取基準	650	21- 33	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。

