

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	水	○	チキンサンド(横割り丸パン、照り焼きチキン) マカロニスープ フルーツ白玉	普通牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉	丸パン マカロニ 三温糖 片栗粉 冷凍白玉だんご	キャベツ にんじん しょうが 白桃 缶詰 みかん缶詰	728	43.2		
2	木	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー ぶどうゼリー	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 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 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆	849	27.2	行事食(端午の節句) ●7日:「ちまき風おこわ」	
7	火	○	ちまき風おこわ 中華スープ ししゃもの磯辺揚げ(2) キャベツのお浸し(しょうゆ)	焼き豚 普通牛乳 鶏肉 カットわかめ ししゃも あおのり	精白米 もち米 なたね油 ごま油 ごま 薄力粉	にんじん 干しいたけ しょうが もやし たまねぎ 根深ねぎ キャベツ えのきたけ	865	39.0	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。	
8	水	○	ミートソーススパゲティ 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 普通牛乳 冷凍蒸し大豆 豆乳	スパゲティ なたね油 メーブルシロップ 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	938	32.5	給食では「ちまき風おこわ」を提供します。	
9	木	○	豚肉のねぎ塩炒め丼(ごはん、豚肉のねぎ塩炒め) もずくスープ 甘夏・パイン缶	普通牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ 豚肉	精白米 なたね油 ごま油 ごま	えのきたけ にんじん しょうが にんにく もやし 根深ねぎ こねぎ レモン果汁 甘夏缶詰 パイナップル缶詰	797	31.5		
10	金	○	ゆかりごはん 豆腐の味噌汁 いかの唐揚げ(2) 小松菜サラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 木綿豆腐 カットわかめ 赤みそ 白みそ いか	精白米 片栗粉 なたね油	ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな	764	33.6		
13	月	○	朝焼き食パン(ミックスマスター) 豆乳コーンチャウダー ウィンナーと野菜のソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ウィンナー	食パン じゃがいも 薄力粉 なたね油 グラニュー糖 ぐず粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ キャベツ 冷凍むき枝豆 りんご缶詰 パイナップル缶詰 みかん缶詰 レモン果汁	713	33.0	行事食(八十八夜) ●8日:「手作り狭山茶ケーキ」	
14	火	○	ごはん 春雨スープ ヤンニョムチキン(2) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	普通牛乳 豚肉 鶏肉 海藻 ミックス	精白米 なたね油 緑豆はるさめ ごま油 片栗粉 三温糖	にんじん 根深ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	754	31.2	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言われています。	
15	水	○	菜めし けんちん汁 メダイの味噌焼 NEW! いんげんとキャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	普通牛乳 油揚げ メダイ 甘みそ	精白米 なたね油 こんにゃく じゃがいも ごま 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ 練り梅 キャベツ 冷凍いんげん	743	33.1	給食では、東大和市でとれた狭山茶を使って手作りケーキを提供します。	
16	木	○	朝焼き黒砂糖食パン トマト風味ポトフ 枝豆サラダ(たまねぎドレッシング) 白桃缶・みかん缶	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	黒砂糖食パン 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 トマト缶詰ダイス キャベツ 冷凍むき枝豆 白桃缶詰 みかん缶詰	753	35.9		
17	金	○	ごはん ワンタンスープ 酢豚 えのきサラダ(柑橘ドレッシング)	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 ワンタン ごま油 片栗粉 三温糖	もやし はくさい 根深ねぎ にんじん たけのこ 水煮缶詰 ビーマン たまねぎ えのきたけ キャベツ	868	30.0		
20	月	○	ごはん うすくず汁 鯖の香味焼き 大根の煮物	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ さば さつま揚げ	精白米 ぐず粉 ごま油 三温糖	えのきたけ 根深ねぎ こまつな にんにく だいこん にんじん 干しいたけ 冷凍いんげん	750	39.0		
21	火	○	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) パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 薄力粉 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 水煮缶詰 トマト缶詰ダイス トマトピューレ キャベツ きゅうり 冷凍むき枝豆 パイナップル缶詰	894	30.0	世界の料理(韓国) ●14日:「ヤンニョムチキン」	
22	水	○	五目うどん とり天 きなこ豆	なると 油揚げ 普通牛乳 鶏肉 大豆 きな粉	三温糖 冷凍うどん なたね油 片栗粉 薄力粉	はくさい にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが にんにく	772	39.4	た後、甘辛いタレで味付けした韓国の料理です。定番料理として、定食屋や屋台で食べられています!	
23	木	○	わかめごはん こぶゆ 豚肉の味噌漬け焼き 大根サラダ(和風ドレッシング)	炊き込みわかめ 普通牛乳 ほたてがし 水煮 豚肉 甘みそ	精白米 こんにゃく 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 だいこん にんじん キャベツ	720	33.2		
24	金	○	ツイストミルクパン アスパラガスの豆乳入りクリームシチューきのこソテー メロン(生)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 バター なたね油	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 ほうれん草 温室メロン	739	34.0		
27	月	○	ごはん すまし汁 鯖の甘辛だれ ひじきの煮物	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ さわら ぼしひじき 油揚げ	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ にんじん 干しいたけ 冷凍むき枝豆	824	39.0		
28	火	○	麻婆豆腐丼(ごはん、麻婆豆腐) 蒸しシュウマイ(2) こんにゃくサラダ(塩中華ドレッシング)	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 木綿豆腐 赤みそ 冷凍シュウマイ 海藻ミックス	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ もやし	797	32.5	旬の食材 ●アスパラガス	
29	水	○	メンチカツサンド(横割りミルク丸パン、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(コールドレッシング)	コーヒーミルク 鶏肉 冷凍メンチカツ	ミルクパン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 なたね油	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶詰ダイス キャベツ 冷凍ホールコーン	921	38.2	24日:「アスパラガスの豆乳入りクリームシチュー」 ●24日:メロン	
30	木	○	ジャージャー麺(麺、肉味噌、きゅうりともやしのサラダ) みかん缶・みかんゼリー	豚ひき肉 赤みそ 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 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 水煮缶詰 きゅうり もやし みかん缶詰	782	35.2	●その他 新たまねぎ、春キャベツなど	
31	金	○	ごはん 具汁 鮭のカレーノンエッグマヨネーズ焼き 五目きんぴら	普通牛乳 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ さけ 豚肉 さつま揚げ	精白米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ なたね油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	だいこん 根深ねぎ にんにく にんじん ごぼう 冷凍いんげん	810	41.5		
*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	799	34.9	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。
							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(金)です。残高確認をお願いします。