

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	木	○	ミートソーススパゲティ ヤングコーンサラダ (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 豆乳	スパゲティ 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 ヤングコーン缶詰 キャベツ	939	32.6	 <p>行事食(八十八夜) ●1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。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。 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。</p> 
2	金	○	ルーローハン (ごはん、ルーローハンの具) NEW! ルオポータン NEW! 甘夏・パイン缶	普通牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 たね油 ごま油 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん 根深ねぎ こねぎ パイナップル缶詰 甘夏缶詰	846	32.8	
7	水	○	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 油揚げ 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	769	35.1	
8	木	○	照り焼きチキンバーガー (柏ミルクパン、照り焼きチキン) コーヒーミルク スコッチプロス りんご缶・りんごゼリー	コーヒーミルク ベーコン 鶏肉 レンズまめ	ミルクパン 精麦 三温糖 片栗粉 りんごゼリー	セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく しょうが りんご缶詰	761	43.1	
9	金	○	ちまき風おこわ 豚汁 ししゃもの磯揚げ (2) キャベツのお浸し (しょうゆ) ソーダフロート風ゼリー NEW!	焼き豚 普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ししゃも あおのり	精白米 もち米 たね油 ごま油 こんにゃく 薄力粉 ソーダフロート 風ゼリー	にんじん 干しいたけ しょうが がごぼう だいこん 根深ねぎ キャベツ えのきたけ もやし	878	35.6	
12	月	○	ごはん チキンカレー ココロソテー 美生柑 (生)	普通牛乳 鶏肉 ウインナー	精白米 たね油 じゃがいも 薄力粉	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 枝豆 美生柑	834	30.0	
13	火	○	朝焼き食パン (ミックスジャム) 豆乳コーンチャウダー ハムと野菜のソテー ★ラッキーにんじん「豆乳コーンチャウダー」★	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ハム	食パン じゃがいも 薄力粉 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 えだまめ りんご缶詰 パイナップル缶詰 レモン果汁	891	32.0	
14	水	○	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 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 もやし きゅうり	768	32.1	
15	木	○	菜めし こづゆ 鯖の香味焼き いんげん&キャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	普通牛乳 ほたてがい さば	精白米 こんにゃく じゃがいも 白玉麩 片栗粉 ごま油 ごま 三温糖	干しいたけ ごぼう こまつな にんにく キャベツ もやし にんじん 冷凍いんげん	747	37.1	
16	金	○	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) 黄桃缶・ももゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	黒砂糖食パン じゃがいも マカロニ ピーチゼリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ 枝豆 もやし 黄桃缶詰	884	29.8	
19	月	○	ごはん もずくスープ 鶏肉の甘酢あん えのき入りサラダ (柑橘ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ	精白米 たね油 ごま油 片栗粉 三温糖	えのきたけ にんじん しょうが キャベツ もやし	757	35.3	
20	火	○	ごはん (ふりかけ) けんちん汁 鮭のカレーノンエッグマヨネーズ焼き ひじきの煮物	普通牛乳 油揚げ さけ ほしひじき 豚肉	精白米 たね油 こんにゃく さといも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ にんにく 枝豆	775	34.9	
21	水	○	ハヤシシチュー (ごはん、ハヤシシチュー) グリーンサラダ (イタリアンドレッシング) パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉	精白米 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 もやし きゅうり えだまめ冷凍 パイナップル缶詰	892	30.0	
22	木	○	五目うどん とり天 きなこ豆	なると 油揚げ 普通牛乳 鶏肉 きなこ 大豆	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	787	42.6	
23	金	○	わかめごはん うすくず汁 豚肉の味噌漬け焼き 大根サラダ (和風ドレッシング) ミニフィッシュ	炊き込みわかめ 普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉 甘みそ 味付き小魚	精白米 ぐず粉 三温糖	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな だいこん キャベツ	791	39.9	
26	月	○	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 ハム	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 バター 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 メロン	771	36.3	
27	火	○	キムたくごはん オニオンスープ 蒸しシュウマイ (2) チンゲンサイのオイスター炒め	豚肉 普通牛乳 ベーコン しゅうまい	精白米 強化米 なたね油 ごま油 マカロニ 三温糖 片栗粉	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍いんげん しょうが たけのこ水煮缶詰 ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	794	35.3	
28	水	○	ごはん わかめスープ 白身魚のチリソース 大豆サラダ (塩中華ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 カットわかめ ホキ 大豆	精白米 たね油 ごま ごま油 片栗粉 三温糖	しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	785	32.6	
29	木	○	ホットドッグ (背割りミルクコッペパン、豆腐ウインナーのパーベキューソース) ビーフンスープ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 豆腐ウインナー ハム	ミルクパン たね油 ビーフン ごま油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんじん もやし 根深ねぎ にんにく たまねぎ アップルソース きゅうり	760	36.3	
30	金	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) 中華スープ パイン缶・カクテルゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍 蒸し大豆 木綿豆腐 赤みそ 豚肉	精白米 たね油 片栗粉 ごま油 ごま カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん ら 根深ねぎ だいこん もやし 干しいたけ パイン缶詰	842	38.2	
							月平均	814	35.1
*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。							学校給食摂取基準	830	27-42

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。