

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	金	○	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	スパゲッティ 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 トマトピューレ ヤングコーン缶 キャベツ	911	30.4	 <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て手作りケーキを提供します。</p>  <p>行事食(端午の節句) ●8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食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。</p>  <p>郷土料理 ●19日:とり天(大分県) 下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げた、大分県中部の郷土料理です。</p> <p>旬の食材 ●11日:アスパラガス </p> <p>「アスパラガスの豆乳入りクリームシチュー」 ●18日:美生柑 ●25日:鯉  ●26日:メロン </p> <p>給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。</p>	
7	木	○	豚肉と玉ねぎの生姜焼き丼 (ごはん、豚肉と玉ねぎの生姜焼き) 根菜汁 野菜とえのきのおかか和え (おかか、しょうゆ)	普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉 かつお節	精白米 こんにやく じゃがいも なたね油 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ こまつな	771	33.2		
8	金	○	ちまき風おこわ 中華スープ 鱈の竜田揚げ 冷凍みかん (生)	焼き豚 普通牛乳 豚肉 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 ごま 片栗粉	にんじん 干しいたけ だいこん もやし しょうが 根深ねぎ チンゲンサイ にんにく みかん	777	41.7		
11	月	○	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 枝豆サラダ (たまねぎドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ	食パン じゃがいも 薄力粉 バター なたね油 グラニュー糖 くず粉	にんじん たまねぎ アスパラガス 冷凍むき枝豆 キャベツ りんご缶詰 パイナップル缶詰 レモン果汁	661	27.2		
12	火	○	麻婆春雨丼 (麦ごはん、麻婆春雨) じゃが甘辛揚げ NEW! キャベツのサラダ (塩中華ドレッシング)	普通牛乳 豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 冷凍蒸し大豆	精白米 精麦 なたね油 三温糖 緑豆はるさめ 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 根深ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ にんじん なら キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	871	31.9		
13	水	○	ごはん 沢煮鮭 鯖の香味焼き 茎わかめのきんぴら	普通牛乳 鶏肉 油揚げ さば くさわかめ さつま揚げ	精白米 なたね油 ごま油 三温糖 ごま	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな にんにく ごぼう	751	36.3		
14	木	○	ブルコギサンド NEW! (背割りミルク コッペパン、ブルコギサンドの具) コーヒーマルク ビーフンスープ コーンサラダ (コンドレッシング)	コーヒーマルク 鶏肉 豚肉	ミルクパン なたね油 ビーフン ごま油 三温糖 ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ もやし 根深ねぎ こまつな たまねぎ なら 冷凍ホールコーン	761	37.9		
15	金	○	小松菜そぼろごはん NEW! 豚汁 ししゃもの唐揚げ (2) もやしのピリ辛炒め	豚ひき肉 普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ししゃも	精白米 ごま油 三温糖 ごま なたね油 じゃがいも こんにやく 片栗粉	にんにく しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ もやし なら	822	40.6		
★ラッキーにんじん「豚汁」★										
18	月	○	ごはん チキンカレー コールスローサラダ (コールスロード ドレッシング) 美生柑 (生)	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 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 キャベツ 冷凍ホールコーン 美生柑	807	26.1		
19	火	○	白ごま担々うどん NEW! とり天 きなこ豆	焼竹輪 油揚げ 白みそ 普通牛乳 鶏肉 大豆 きな粉	なたね油 三温糖 ねりごま ごま 冷凍うどん 片栗粉 薄力粉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 根深ねぎ なら にんにく	772	38.6		
20	水	○	わかめ大豆ごはん NEW! 鶏ごぼう汁 鮭のレモンしょうゆ焼き 小松菜サラダ (胡麻ドレッシング)	炊き込みわかめ 冷凍蒸し大豆 普通牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ さけ	精白米 なたね油 こんにやく	にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ レモン果汁 キャベツ こまつな	745	43.0		
21	木	○	スパイシートマトライス NEW! (ごは ん、スパイシートマトライスの具) ポテトサラダ (ノンエッグマヨネー ズ) パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 ハム	精白米 なたね油 片栗粉 じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ レモンゼリー	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム水煮缶詰 トマト缶詰 冷凍グリーンピース にんじん きゅうり パイナップル缶詰	774	25.1		
22	金	○	ツナコーンドッグ (背割りミルクコッ ペパン、ツナコーン (ノンエッグマヨ ネーズ)) トマト風味ポトフ ソース切干大根 NEW!	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー ツナ 豚肉	ミルクパン じゃがいも シュルマカロニ なたね油 ノンエッグマヨネーズ	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 冷凍ホールコーン 切干しだいこん もやし	746	39.8		
25	月	○	ごはん 豆腐の味噌汁 鯉の甘辛だれ 大根サラダ (和風ドレッシング)	普通牛乳 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ かつお	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり	797	41.1		
26	火	○	カオマンガイ (ごはん、チキン) フォー NEW! メロン (生)	普通牛乳 鶏肉	精白米 なたね油 フォー ごま油	にんじん たまねぎ もやし なら 水菜 バジル しょうが レモン果汁 根深ねぎ メロン	710	34.6		
27	水	○	フィッシュバーガー (横割りミルク丸 パン、ホキのフライ (ソース)) かぼちゃの豆乳ポタージュ キャベツのカレーソテー NEW!	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ホキ	ミルクパン なたね油 薄力粉 パン粉 三温糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ 冷凍ホールコーン	823	42.9		
28	木	○	ごはん (手作りひじきふりかけ NEW!) 韓国風肉じゃが NEW! のり和え (刻みのり、しょうゆ)	普通牛乳 豚肉 ほしのり ほしひじき かつお節	精白米 なたね油 しらたき じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン 根深ねぎ はくさい ほうれん草 えのきたけ	716	24.8		
29	金	○	ジャージャー麺 (中華麺、肉みそ、 きゅうりともやしのサラダ) 甘夏缶・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 きゅうり もやし 甘夏缶	789	35.2		
月平均							778	35.0		
学校給食摂取基準							830	27- 42		

*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。