

令和元年度5月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小  
東大和市学校給食センター

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	
7	火	○	ツナコーンサンド(せわりコッペパン、ツナコーン、ノンエッグマヨネーズ) ブイヤベース はくとうかん	ぎゅうにゅう ベーコン いか すけとうだら あさり ひよこまめ ツナ ブイヤベース	コッペパン オリーブあぶら じゃがいも さとう あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト かんづめ パセリ ホールコーン はくとうかん	637	26.0		
8	水	○	ごはん ふりかけ けんちんじる さばのこうみやき わかめサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ だしこんぶ さば カットわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにやく ほ ししいたけ だいこん ねぎ にん にく もやし キャベツ	655	30.6	ぎょうじょく はちじゅうはちや <b>行事食(八十八夜)</b> ●14日:緑茶	
9	木	○	ピースごはん とうふのみそしる あげどりのあまずあんかけ(2) いんげんのごまあえ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそ しろみそ カットわかめ とうふ あぶらあげ とりももにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	グリーンピース えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん い んげん	673	31.0	はちじゅうはちや りっしゅん かぞ <b>八十八夜は、立春から数</b> えて88日目指します。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。 今年の八十八夜は5月2	
10	金	○	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ) かいそうサラダ(たまねぎドレッシング) みかん・パインかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし かい そうミックス	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく たけのこかんづめ ぶ なしめじ キャベツ もやし み かんかんづめ パインかんづめ	616	26.7	●23日:こづゆ 福島県会津地方の郷土 料理で、ホタテの貝柱で とった出汁で作るお吸い物 です。 東大和市の友好都市と なっている福島県喜多方市 でも、この「こづゆ」が食べ られています。	
13	月	○	スパゲティとうにゅうクリームソース ジャーマンポテト あまなつ(なま)	とりももにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう ウインナー	スパゲティ あぶら こ むぎこ オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ にんにく いんげん あま なつ	659	25.3	●23日:こづゆ 福島県会津地方の郷土 料理で、ホタテの貝柱で とった出汁で作るお吸い物 です。 東大和市の友好都市と なっている福島県喜多方市 でも、この「こづゆ」が食べ られています。	
14	火	○	ひじきごはん りょくちや あじフライ(ソース) こまつなともやしのおひたし(しょうゆ) くさだんご	だいず ほしひじき と りももにく あぶらあげ あじ あずき	こめ もちごめ むぎ きょうかまい あぶら さとう こむぎこ パン こ くさだんご	にんじん もやし こまつな	666	25.7	●23日:こづゆ 福島県会津地方の郷土 料理で、ホタテの貝柱で とった出汁で作るお吸い物 です。 東大和市の友好都市と なっている福島県喜多方市 でも、この「こづゆ」が食べ られています。	
15	水	○	てりやきハンバーガー(よこわりまる パン、ハンバーグてりやきソース) マカロニスープ ビーンズサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう とりもも にく ハンバーグ ミッ クスビーンズ	まるパン あぶら マカ ロニ さとう かたくり こ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう にんにく しょう が えだまめ キャベツ	634	26.5	●23日:こづゆ 福島県会津地方の郷土 料理で、ホタテの貝柱で とった出汁で作るお吸い物 です。 東大和市の友好都市と なっている福島県喜多方市 でも、この「こづゆ」が食べ られています。	
16	木	○	ハヤシライス(ごはん、ハヤシシ チュウ) キャベツとアスパラガスのソテー りんごかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ベーコン	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 かんづめ トマトピューレー キャベツ アスパラガス りんご かんづめ	674	21.4	●23日:こづゆ 福島県会津地方の郷土 料理で、ホタテの貝柱で とった出汁で作るお吸い物 です。 東大和市の友好都市と なっている福島県喜多方市 でも、この「こづゆ」が食べ られています。	
17	金	○	ごはん だいこんのみそしる とりにくのうめしそやき たけのことこんさいのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこ んぶ しろみそ あかみ そ とりももにく ぶた かたにく	こめ あぶら さとう	だいこん ねぎ こまつな ねりう め にんじん ごぼう たけのこ かんづめ いんげん	601	31.3	●23日:こづゆ 福島県会津地方の郷土 料理で、ホタテの貝柱で とった出汁で作るお吸い物 です。 東大和市の友好都市と なっている福島県喜多方市 でも、この「こづゆ」が食べ られています。	
20	月	○	マーボー豆腐どん (ごはん、マーボー豆腐) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) メロン	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら はるさ め	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ もやし キャベツ メロ ン	660	26.1	旬の食材	
21	火	○	とりなんばんうどん いかのてんぷら(2) ひじきのサラダ(あおじそドレッシング)	とりももにく かつお ぶし あぶらあげ ぎゅう にゅう いか ほしひ じき	あぶら かたくりこ う どん こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ ね ぎ えだまめ キャベツ	610	32.4	●アスパラガス	
22	水	○	チンジャオロースーどん(ごはん、 チンジャオロースー) ワンタンスープ みかんかん・とうにゅうあんにんどう ふ	ぎゅうにゅう とりひき にく ぶたももにく	こめ あぶら ワンタン のかわ ごまあぶら さ とう かたくりこ とう にゅうあんにんどうふ	にんじん ほうさい ねぎ しょう が にんにく たまねぎ たけのこ かんづめ ほししいたけ ピーマ ン みかんかんづめ	646	23.7	●アスパラガス	
23	木	○	じゃこいりたかなごはん こづゆ かつおとじゃがいものあげに だいこんサラダ(たまねぎドレッシング)	ちりめんじゃこ ぎゅう にゅう かつおぶし だ しこんぶ ほたてがい とりももにく かつお	こめ あぶら ごまあぶら ごま ふ かたくりこ じゃがいも さとう	たかなづけ ほししいたけ ごぼ う こんにやく こまつな しょう が にんにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり	747	38.9	●アスパラガス	
24	金	○	あさやきしょくパン(よなしジャム) とうにゅういりクリームシチュー ヤングコーンのサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう なまクリーム こな チーズ	しょくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ぐずこ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ヤングコーンかん よ うなしかんづめ レモン	636	21.5	●アスパラガス	
27	月	○	ごはん なまあげのうまに あつやきたまご アスパラガス入りサラダ(ノンエッグ マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ぶたかた にく なまあげ あつや きたまご	こめ あぶら さとう か たくりこ ノンエッグマ ヨネーズ	しょうが にんじん ほししいた け たまねぎ たけのこかんづめ アスパラガス キャベツ えだま め	686	31.1	●アスパラガス	
28	火	○	わかめごはん ごじる ししゃものごまあげ(2) こんにやくサラダ(かんきつドレッシング)	わかめ ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあ げ だいず かつおぶし しろみそ ししゃも	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ サラダこんにやく もやし キャ ベツ	680	30.1	●アスパラガス	
29	水	○	チリコンカンサンド(せわりコッペ パン、チリコンカン) とうにゅうコーンチャウダー おうとうかん・はくとうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう ぶたひきにく だい ず	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら オ リーブあぶら さとう ピーチゼリー	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーンかんづめ パ セリ にんにく トマトピュー レー おうとうかん	692	26.9	●アスパラガス	
<b>★ラッキーにんじん★(とうにゅうコーンチャウダー)</b>										
30	木	○	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) くきわかめのスープ ブルー	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう とりもも にく とうふ くきわか め	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこかんづめ ねぎ きゅうり もやし ブルー	636	25.5	●アスパラガス	
31	金	○	むぎごはん ポークカレー えのきのサラダ(オニオンハーブド レッシング) あまなつかん	ぎゅうにゅう ぶたばら にく ぶたももにく	こめ むぎ あぶら じゃ がいも こむぎこ さ とう	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 レー アップルソース えのきた け キャベツ きゅうり あまなつ かん	676	22.0	●アスパラガス	
*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	657	27.5	ひとくちメモ きゅうじょく ひがしやまとしさん 給食では東大和市産の 地場野菜も使用しており ます。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*四・五月分の給食費は五月二十日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。