

令和元年度5月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
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]	蛋白質 [g]	中学校	ひとくちメモ
7	火	○	ピースごはん 豆腐のみそ汁 揚げ鶏の甘酢あんかけ(2) いんげんのごま和え(胡麻ドレッシング)	牛乳 だし昆布 削り節 かつお 赤みそ 白みそ カットわかめ 木綿豆腐 油揚げ 若鶏もも	精白米 片栗粉 ひまわり 油 きび砂糖 ごま	グリーンピース えのきたけ 根深 ねぎ しょうが キャベツ にんじ ん 冷凍いんげん	855	39.8	中学校	
8	水	○	ツナコーンサンド(背割りコッペ パン、ツナコーン、ノンエッグマヨ ネーズ) ブイヤベース 白桃缶	牛乳 ベーコン いか す けとうだら あさり水煮 ひよこまめ ツナ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも きび砂糖 ひまわり油 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 缶詰 パセリ 冷凍ホールコーン 白桃缶	808	32.4	中学校	行事食(八十八夜) ●10日:緑茶 八十八夜は、立春から数 えて88日目を指します。こ の時期に収穫した茶葉は 「新茶」といい、特に栄養価 が高いと言われています。 今年の八十八夜は5月2 日です。 
9	木	○	ごはん ふりかけ けんちん汁 鯖の香味焼き わかめサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 油揚げ だし昆布 さば カットわかめ	精白米 ひまわり油 じゃがいも きび砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こんにやく 干 しいたけ だいこん 根深ねぎ にんにく もやし キャベツ	822	39.1	中学校	
10	金	○	ひじきごはん 緑茶 鰯フライ(ソース) 小松菜ともやしのおひたし(しょう ゆ) 草だんご	冷凍蒸し大豆 ほしひじ き 若鶏もも 油揚げ あじ あずき	精白米 もち米 精麦 強 化米 ひまわり油 きび 砂糖 薄力粉 パン粉 冷 凍草だんご	にんじん もやし こまつな	887	34.4	中学校	
13	月	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) 海藻サラダ(たまねぎドレッシン グ) みかん・パイン缶	牛乳 豚もも 削り節か つお 海藻ミックス	精白米 ひまわり油 き び砂糖	しょうが たまねぎ にんじん こ んにやく たけのこ水煮缶詰 ぶ なしめじ キャベツ もやし み かん缶詰 パイン缶詰	777	33.7	中学校	
14	火	○	スパゲティ豆乳クリームソース ジャーマンポテト 甘夏(生)	若鶏もも ベーコン 豆 乳 牛乳 ウインナー	スパゲティ ひまわり油 薄力粉 オリーブ油 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 冷凍いんげん 甘夏	850	32.0	中学校	郷土料理 ●24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	○	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 りんご缶・レモンゼリー	牛乳 豚もも ベーコン	精白米 ひまわり油 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 トマト 缶詰 トマトピューレー キャベ ツ アスパラガス りんご缶詰	861	26.2	中学校	
16	木	○	照り焼きハンバーガー(横割り丸パ ン、ハンバーグ照り焼きソース) マカロニスープ ビーンズサラダ(フレンチドレッシ ング)	牛乳 若鶏もも ハン バーグ ミックスビー ンズ	丸パン ひまわり油 マ カロニ きび砂糖 片栗 粉	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 えだまめ冷凍 キャベツ	842	35.4	中学校	
17	金	○	鶏南蛮うどん いかの天ぷら(2) ひじきのサラダ(青じそドレッシン グ)	若鶏もも 削り節か つお 油揚げ 牛乳 いか ほしひじき	ひまわり油 片栗粉 冷 凍うどん 薄力粉	たまねぎ にんじん 生しいたけ 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベ ツ	777	41.8	中学校	
20	月	○	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き たけのこと根菜の煮物	牛乳 油揚げ 削り節か つお だし昆布 白みそ 赤みそ 若鶏もも 豚か た	精白米 ひまわり油 き び砂糖	だいこん 根深ねぎ こまつな 練 り梅 にんじん ごぼう たけのこ 水煮缶詰 冷凍いんげん	757	39.6	中学校	
21	火	○	麻婆豆腐丼(ごはん、麻婆豆腐) 春雨サラダ(中華ドレッシング) メロン	牛乳 豚ひき肉 押し豆 腐 赤みそ	精白米 ひまわり油 片 栗粉 ごま油 緑豆はる さめ	にんにく しょうが にんじん ら 根深ねぎ もやし キャベツ メロン	835	32.9	中学校	旬の食材  ●アスパラガス 15日:『キャベツとアスパ ラガスのソテー』 28日:『アスパラガス入り サラダ』 
22	水	○	朝焼き食パン(洋なしジャム) 豆乳入りクリームシチュー ヤングコーンのサラダ(胡麻ドレッシ ング)	牛乳 ベーコン 若鶏も も 豆乳 生クリーム 粉チーズ	食パン じゃがいも 薄 力粉 バター ひまわり 油 グラニュー糖 くず 粉	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ヤングコーン缶詰 洋な し缶詰 レモン	802	26.5	中学校	
23	木	○	チンジャオロースー丼(ごはん、 チンジャオロースー) ワンタンスープ みかん缶・豆乳杏仁豆腐	牛乳 鶏ひき肉 豚もも	精白米 ひまわり油 ワ ンタン皮 ごま油 きび 砂糖 片栗粉 豆乳杏仁 豆腐	にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ た けのこ水煮缶詰 干しいたけ ピーマン みかん缶詰	803	29.4	中学校	
24	金	○	じゃこ入り高菜ごはん こづゆ 鰹とじゃがいもの揚げ煮 大根サラダ(たまねぎドレッシン グ)	ちりめんじゃこ 牛乳 削り節かつお だし昆布 はたてが貝柱 若鶏も も かつお	精白米 ひまわり油 ご ま油 ごま 白玉麩 片 栗粉 じゃがいも 三温 糖	たかな漬 干しいたけ 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 冷 凍いんげん だいこん きゅうり	953	49.8	中学校	●グリーンピース 7日:『ピースごはん』 
27	月	○	チリコンカンサンド(背割りコッペ パン、チリコンカン) 豆乳コーンチャウダー 黄桃缶・白桃ゼリー	牛乳 ベーコン 若鶏も も 豆乳 豚ひき肉 冷凍 蒸し大豆	コッペパン じゃがいも 薄力粉 ひまわり油 オ リーブ油 きび砂糖 ピーチゼリー	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 にんにく トマトピュー レー 黄桃缶	898	34.1	中学校	●鰹 24日:『鰹とじゃがいもの揚 げ煮』 
★ラッキーにんじん★(豆乳コーンチャウダー)										
28	火	○	ごはん 生揚げのうま煮 厚焼き玉子 アスパラガス入りサラダ(ノンエッ グマヨネーズ)	牛乳 豚かた 生揚げ 厚 焼きたまご	精白米 ひまわり油 き び砂糖 片栗粉 ノン エッグマヨネーズ	しょうが にんじん 干しいた け たまねぎ たけのこ水煮缶詰 アスパラガス キャベツ えだま め冷凍	874	39.7	中学校	●その他 鰻、甘夏、メロン、きゅうりな ど 
29	水	○	わかめごはん 呉汁 ししゃもの胡麻揚げ(2) こんにやくサラダ(柑橘ドレッシン グ)	炊きこみわかめ 牛乳 若鶏もも 油揚げ 冷凍 蒸し大豆 削り節かつお 白みそ ししゃも	精白米 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 ご ま	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ サラダこんにやく もやし キャベツ	863	38.2	中学校	
30	木	○	麦ごはん 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) 甘夏缶	牛乳 豚ばら 豚もも	精白米 精麦 ひまわり 油 じゃがいも 薄力粉 きび砂糖	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 甘夏缶	767	25.8	中学校	
31	金	○	ジャージャー麺(麺、肉みそ、きゅ うりともやしのサラダ) 茎わかめのスープ プルーン	豚ひき肉 赤みそ 普通 牛乳 若鶏もも 皮なし 木綿豆腐 くきわかめ	蒸し中華めん ごま油 きび砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこ水煮缶詰 根深 ねぎ きゅうり もやし プルーン	794	31.5	中学校	
*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	833	34.9	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*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。

給食では東大和市産の
地場野菜も使用しており
ます。