



5月 給食献立表



| | | 牛乳 | 筋肉や血液、骨など体をつくるもと | 熱、体を動かす力のもと | 体の調子を整えるもの | 1食分 - kcal たんぱく質量 |
|---|--|----|------------------|------------------------|---|----------------------|
| ① | 1月 初かつおと生姜のごはん 春野菜の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 | ○ | かつお | 米,ごま油,油,でん粉,三温糖 | しょうが,こまつな | 776 |
| | | | 鶏肉,竹輪 | 油,こんにゃく,じゃがいも,さとう | にんじん,玉葱,たけのこ,ふき | 31.8 |
| | | | 油揚げ,みそ | | キャベツ,玉葱,えのきたけ,長ねぎ | |
| ② | 2火 鶏肉とアスパラのクリームスパゲッティ もやしサラダ 東京狭山茶ケーキ | ○ | 牛乳,鶏肉 | スパゲッティ,油,バター,薄力粉 | 玉葱,にんじん,しめじ,しょうが,アスパラガス | 811 |
| | | | | さとう | もやし,にんじん,こまつな | 29.2 |
| | | | ヨーグルト,豆乳 | さとう,油,米粉,コーンスターチ | 狭山茶粉末 | |
| ③ | 8月 ごはん 新ごぼうのつくね 小松菜とえのきのおひたし 沢煮椀 | ○ | | 米,精麦 | | 752 |
| | | | 鶏肉,大豆,牛乳,みそ | 油,さとう,ごま油,パン粉,でん粉 | 長ねぎ,ごぼう,しょうが | 33.2 |
| | | | かつお節 | ごま油,三温糖 | もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ | |
| | | | 鶏肉,油揚げ | | 干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな | |
| ④ | 9火 中華おこわ 大豆とじゃがいものカリカリ揚げ ごまキムチ汁 | ○ | 豚肉 | 米,もち米,ごま油,さとう | しょうが,にんじん,れんこん,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ | 786 |
| | | | 大豆 | でん粉,じゃがいも,油,さとう | | 31.3 |
| | | | 鶏肉,豆腐 | 油,★ごま | ごぼう,にんじん,はくさい,もやし,えのきたけ,干し椎茸,長ねぎ | |
| ⑤ | 10水 ひじきごはん 豆腐入りたまご焼き おひたし 田舎汁 | ○ | 鶏肉,ひじき,油揚げ | 米,精麦,油,さとう | ごぼう,にんじん,干し椎茸 | 748 |
| | | | 鶏肉,豆腐,★たまご | 油,さとう,ごま油 | 干し椎茸,にんじん,こまつな | 39.0 |
| | | | かつお節 | ごま油,三温糖 | もやし,にんじん,こまつな | |
| | | | 油揚げ,みそ | じゃがいも | 玉葱,にんじん,長ねぎ | |
| ⑥ | 11木 ココアトースト チキンピーンズ コーンとわかめのサラダ | ○ | | 食パン,マーガリン,さとう | | 690 |
| | | | 鶏肉,大豆 | 油,じゃがいも,バター,薄力粉,三温糖 | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,エリンギ,しめじ,トマト | 29.4 |
| | | | わかめ | ごま油,さとう | もやし,にんじん,ホールコーン | |
| ⑦ | 12金 ごはん 魚のねぎソース焼き 春にんじんのきんぴら けんちん汁 果物(柑橘) | ○ | | 米,精麦 | | 760 |
| | | | さば | さとう,ごま油 | 長ねぎ,しょうが | 31.3 |
| | | | 竹輪 | ごま油,こんにゃく,さとう | にんじん | |
| | | | 鶏肉,豆腐 | ごま油,さといも | にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ | |
| | | | | | ★オレンジ | |
| ⑧ | 15月 ごはん かつおとごぼうの甘辛揚げ ごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | ○ | | 米,精麦 | | 744 |
| | | | かつお | でん粉,薄力粉,油,さとう | しょうが,ごぼう | 32.1 |
| | | | | さとう,★ごま | にんじん,もやし,こまつな | |
| | | | みそ,わかめ | じゃがいも | 玉葱,にんじん,長ねぎ,えのきたけ | |
| ⑨ | 16火 豚肉のしぐれごはん 油揚げの袋焼き 豚汁 | ○ | 豚肉,みそ | 米,精麦,油,さとう | ごぼう,しょうが,こまつな | 721 |
| | | | 油揚げ,鶏肉,大豆,ひじき | 油,春雨,さとう,ごま油,でん粉 | 長ねぎ,にんじん,もやし,干し椎茸 | 32.5 |
| | | | 豚肉,みそ,豆腐 | ごま油,こんにゃく,じゃがいも | ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ | |
| ⑩ | 17水 麻婆焼きそば チンゲン菜のワンタンスープ 果物(りんご) | ○ | 鶏肉,大豆,みそ,豆腐 | 中華麺,油,さとう,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,玉葱,干し椎茸,にんじん | 767 |
| | | | 鶏肉,わかめ | 油,ワンタンの皮,でん粉,ごま油 | しょうが,にんにく,にんじん,えのきたけ,玉葱,もやし,長ねぎ,チンゲンツァイ | 35.3 |
| | | | | | ★りんご | |
| ⑪ | 18木 ごはん 魚のバター醤油焼き 野菜のうま煮 豆腐団子汁 | ○ | | 米,精麦 | | 720 |
| | | | さわら | バター | | 37.3 |
| | | | 鶏肉 | 油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,でん粉 | にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,にんじん,こまつな | |
| | | | 豆腐,鶏肉 | さとう,でん粉 | にんじん,だいこん,はくさい,えのきたけ,長ねぎ | |
| ⑫ | 19金 スタミナ焼肉丼 のっぺい汁 みかんと桃のカルピスフルーツポンチ | ○ | 豚肉 | 米,精麦,油,でん粉 | 玉葱,にんじん,もやし,しめじ,にんにく,しょうが,にんじん | 761 |
| | | | 鶏肉,厚揚げ,竹輪 | 油,じゃがいも,でん粉 | ごぼう,にんじん,長ねぎ | 29.2 |
| | | | カルピス | | ★黄桃缶,★みかん缶 | |
| ⑬ | 20土 トマトソースドリア キャベツのサラダ ヨーグルト | ○ | ベーコン,鶏肉,チーズ | 米,精麦,バター,油,さとう,薄力粉 | にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,トマト缶,トマトピューレ,こまつな | 839 |
| | | | | ごま油,さとう,サラダ油 | キャベツ,こまつな,にんじん | 29.5 |
| | | | ヨーグルト | | | |
| ⑭ | 23火 チリミートドッグ フライドポテト ミルクプリン | ○ | 鶏肉,大豆,チーズ | コッペパン,油,さとう | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,トマトピューレ | 739 |
| | | | | 油,じゃがいも,薄力粉,でん粉 | | 28.5 |
| | | | アガー,牛乳 | さとう,生クリーム | | |
| ⑮ | 24水 照り焼きチキンバーガー 粉ふきいも チョコプリン | ○ | 鶏肉 | 丸パン,三温糖,油 | しょうが,キャベツ,にんじん | 705 |
| | | | | じゃがいも | | 30.4 |
| | | | アガー,牛乳 | さとう,生クリーム | | |
| ⑯ | 25木 ごはん 魚の韓国焼き 野菜とわかめのごま酢和え 五目汁 | ○ | | 米,精麦 | | 737 |
| | | | さば | さとう,ごま油 | にんにく,しょうが,長ねぎ | 30.2 |
| | | | わかめ | さとう,★ごま | にんじん,キャベツ | |
| | | | 油揚げ,みそ | こんにゃく,じゃがいも | にんじん,だいこん,しめじ,長ねぎ | |
| ⑰ | 26金 鶏肉のねぎ塩丼 鶏ごぼう汁 果物(柑橘) | ○ | 鶏肉 | 米,精麦,ごま油,でん粉 | にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,にんじん,もやし,にんじん | 710 |
| | | | 鶏肉,竹輪,厚揚げ,みそ | 油,じゃがいも | ごぼう,にんじん,干し椎茸,長ねぎ | 29.1 |
| | | | | | ★河内晩柑 | |
| ⑱ | 29月 けんちんうどん ししゃものカレー揚げ バランスサラダ | ○ | 鶏肉,油揚げ | うどん,ごま油,さといも | ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな | 742 |
| | | | ★ししゃも,牛乳 | 薄力粉,油 | | 35.4 |
| | | | ひじき,油揚げ,白いんげん豆 | こんにゃく,さとう,油 | もやし,こまつな,にんじん,ホールコーン | |
| ⑲ | 30火 ツナそぼろごはん 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁 | ○ | ツナ | 米,精麦,三温糖,油 | しょうが,にんじん,ごぼう,こまつな | 752 |
| | | | 鶏肉,厚揚げ,みそ | 油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖 | しょうが,にんにく,ごぼう,玉葱,干し椎茸,にんじん,こまつな | 29.6 |
| | | | 鶏肉,豆腐 | | にんじん,えのきたけ,長ねぎ | |
| ⑳ | 31水 油淋魚丼(ごま入り) 中華春雨サラダ チンゲン菜入り五目スープ | ○ | ホキ | 米,精麦,でん粉,油,さとう,ごま油,★ごま | にんにく,しょうが,長ねぎ | 799 |
| | | | わかめ | 春雨,三温糖,ごま油 | にんじん,もやし,こまつな | 32.0 |
| | | | 鶏肉,豆腐 | 油,でん粉 | しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,えのきたけ,チンゲンツァイ | |

●1日(月):5月5日の端午の節句にちなんで献立です。「かつお」は「勝男」に通じることから、男の子の健やかな成長を願い端午の節句でよく食べられる魚です。給食では、甘辛く味付けしたかつおを生姜と一緒に炊き込んだごはんを作ります。

●2日(火):八十八夜とは、立春から数えて八十八日目のことです。八十八夜に摘み取られたお茶には、無病息災の力があるとされています。給食では、東京都瑞穂町(みずほまち)産の狭山茶パウダーを使い、香り高い狭山茶ケーキを作ります。

※魚や果物の種類は変更になる場合もあります。予めご了承ください。