



予定献立表



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考		
					エネルギー kcal	たんぱく質 g			
1金	ご飯 牛乳	メルルーサの抹茶揚げ(揚) 野菜のそぼろ煮 群雲汁		米・牛乳・メルルーサ・澱粉・油・抹茶・大根・鶏肉・人参・干しいたけ・さやいんげん・砂糖・みそ・長ねぎ・木綿豆腐・えのき・卵・ 小松菜	720	34.0	<h2>今月の献立紹介</h2> <h3>1日(金)</h3> <h4>メルルーサの抹茶揚げ</h4> <p>5月2日は「八十八夜」です。八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされてきました。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるいといわれています。</p> <h3>7日(木)</h3> <h4>早苗汁</h4> <p>田植えの頃の苗を「早苗」といい、5月のさわやかな季節を表す言葉です。早苗汁は「ふき」や「たけのこ」を使ったみそ汁です。</p> <h3>12日(火)</h3> <h4>大平</h4> <p>山口県の郷土料理で、岩国地域を代表する料理です。平たく大きな蓋つきの塗り物のわん「大平」に盛られ、小皿に取り分けて振舞われます。鶏肉や里芋、ごぼう、高野豆腐などのさまざまな具材が使われています。</p> <h3>20日(水)</h3> <h4>どんどろけ飯</h4> <p>鳥取県の東部から中部地域の郷土料理で、豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みご飯です。豆腐を油をしいたフライパンで炒めると、パリパリと雷のように聞こえ、「雷」のことを方言で「どんどろけ」と呼ぶことから名付けられました。</p> <h3>26日(火)</h3> <h4>チキンチキンごぼうけんちょう</h4> <p>チキンチキンごぼうは、山口県のソルフードで、学校給食から県内全域に広まりました。鶏肉の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレでからめて作ります。</p> <p>けんちょうは、山口県の郷土料理です。地域によっては「けんてん」「けんちょう煮」とも呼ばれています。大根、人参、豆腐といった材料で煮て作ります。少し濃いめの味付けがご飯に合います。また、汁物として、「けんちょう汁」としても食べられています。</p>		
7木	わかめご飯 牛乳	厚焼き卵の甘酢あんかけ 肉じゃが 早苗汁		米・白ごま・わかめ・牛乳・卵・鶏肉・長ねぎ・砂糖・油・澱粉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・干しいたけ・白滝・さやいんげん・たけのこ・ごぼう・大根・油揚げ・木綿豆腐・ふき	753	33.8			
8金	あんかけ焼きそば(麺) 牛乳	あんかけ焼きそば(具) じゃが芋のソース和え(揚) わかめと大根のサラダ	中華ドレッシング	蒸し中華麺・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・いか・ 人参 ・ 玉ねぎ ・白菜・もやし・ピーマン・たけのこ・きくらげ・オイスターソース・ごま油・澱粉・じゃが芋・砂糖・大根・わかめ・とうもろこし	709	27.4			
11月	クッパ(ご飯) 牛乳	蒸し鶏のごまみそソース 春雨の五目炒め クッパのスープ	 クッパのスープにご飯を入れて食べましょう。	米・牛乳・鶏肉・みそ・砂糖・ねりごま・すりごま・白ごま・澱粉・春雨・豚肉・生姜・にんにく・人参・キャベツ・にら・きくらげ・オイスターソース・油・ごま油・大根・白菜・長ねぎ・干しいたけ・木綿豆腐・卵	733	37.8			
12火	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 切り干し大根の炒り煮	カルシウム ふりかけ	米・牛乳・さば・切り干し大根・油揚げ・ 人参 ・干しいたけ・さやいんげん・油・ごま油・砂糖・鶏肉・ごぼう・板こんにやく・里芋・高野豆腐・長ねぎ・めひじき・白ごま・かつお節粉	775	36.5			
13水	ミルクパン 牛乳	ミートローフ アスパラ入り野菜ソース スープバグティ		ミルクパン・牛乳・豚肉・ 玉ねぎ ・ 人参 ・油・パン粉・トマト・砂糖・澱粉・グリーンアスパラガス・キャベツ・とうもろこし・にんにく・生姜・バター・スパゲティ・鶏肉・セロリー・ 小松菜 ・パセリ	727	33.3			
14木	ご飯 牛乳	竹輪の石垣揚げ(揚) 春野菜の煮物 肉豆腐		米・牛乳・焼きちくわ・小麦粉・白ごま・黒ごま・油・鶏肉・ふき・じゃが芋・ 人参 ・ごぼう・板こんにやく・さやいんげん・たけのこ・干しいたけ・砂糖・木綿豆腐・豚肉・長ねぎ・白菜・白滝・えのき・小松菜	810	35.7			
15金	カレーピラフ 牛乳	いかのレモンソースかけ(揚) かぼちゃのクリーム煮 ジュリエンスープ ヨーグルト		米・鶏肉・赤ピーマン・玉ねぎ・マッシュルーム・油・パセリ・牛乳・いか・澱粉・砂糖・レモン・かぼちゃ・はちみつ・生クリーム・ばらベーコン・キャベツ・人参・セロリー・ヨーグルト	764	33.6			
18月	ご飯 牛乳	かつおのごまがらめ(揚) ひじきの五目煮 豆腐とじゃが芋のみそ汁		米・牛乳・かつお・生姜・澱粉・油・砂糖・白ごま・めひじき・大豆・油揚げ・人参・さやいんげん・たけのこ・絹豆腐・じゃが芋・えのき・わかめ・長ねぎ・みそ	738	37.4			
19火	スタミナ丼(麦ご飯) 牛乳	スタミナ丼(具) ワンタンスープ 柑橘類(宇和ゴールド)		米・大麦・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・白滝・人参・にら・油・砂糖・白ごま・澱粉・ワンタン・もやし・長ねぎ・ごま油・うわゴールド	722	27.5			
20水	どんどろけ飯 牛乳	さけのごまみそだれ じゃが芋のそぼろ煮 野菜焼(かまぼこ)		米・木綿豆腐・長ねぎ・人参・ごぼう・油揚げ・干しいたけ・砂糖・油・牛乳・さけ・生姜・みそ・すりごま・澱粉・じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・さやいんげん・大根・白菜・かまぼこ・小松菜	707	37.0			
21木	クリームスパゲティ(麺) 牛乳	クリームスパゲティ(具) さつま芋のキャラメル和え(揚) アスパラ入りサラダ	レモン ドレッシング	スパゲティ・油・牛乳・鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・バター・玉ねぎ・人参・とうもろこし・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・粉チーズ・ほうれん草・さつま芋・砂糖・グリーンアスパラガス・キャベツ・レモン	788	22.6			
22金	ポークカレーライス(麦ご飯) 牛乳	ポークカレーライス(具) キャベツとエリンギのソテー ミックスフルーツ(夏みかん・りんご・桃)		米・大麦・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・りんご・鶏肉・エリンギ・小松菜・キャベツ・とうもろこし・夏みかん・黄桃	767	23.7			
26火	ご飯 牛乳	チキンチキンごぼう(揚) けんちょう キャベツのみそ汁		米・牛乳・鶏肉・ごぼう・澱粉・油・枝豆・砂糖・白ごま・大根・人参・板こんにやく・木綿豆腐・キャベツ・油揚げ・えのき・長ねぎ・わかめ・みそ	702	27.7			
27水	ご飯 牛乳	あじフライ(揚) 小松菜の五目炒め 五月汁	手作りソース	米・牛乳・あじ・小麦粉・パン粉・油・小松菜・とうもろこし・キャベツ・人参・もやし・生姜・にんにく・かぶ・木綿豆腐・たけのこ・ごぼう・長ねぎ・きぬさや・油揚げ・わかめ・白滝・みそ	722	32.5			
28木	米粉パン 牛乳	豆腐入りオムレツのトマトソース ハーフポテト とうもろこしのポターージュ		米粉パン・牛乳・木綿豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・鶏肉・卵・生クリーム・チーズ・パセリ・油・トマト・砂糖・澱粉・じゃが芋・オリーブ油・にんにく・パズル・ばらベーコン・人参・とうもろこし・小麦粉・バター	787	36.4			
29金	鶏中華丼(ご飯) 牛乳	鶏中華丼(具) きびなごのごまがらめ(揚) こんにやくサラダ	中華 ドレッシング	米・牛乳・油・鶏肉・にんにく・生姜・白菜・ 人参 ・ 玉ねぎ ・たけのこ・干しいたけ・いか・オイスターソース・澱粉・ごま油・きびなご・砂糖・白ごま・サラダこんにやく・わかめ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	726	31.2			
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)			エネルギー(kcal) 744 (830)	たんぱく質(g) 32.2 (27~41.5)



<魚に関するアンケート調査>に御協力お願いいたします



昭島市学校給食課では、令和8年度は「魚」をテーマにした食育の取組を行ってまいります。つきましては、学校給食の質の向上及び食育の取組に役立てるために、アンケート調査への御協力をお願いいたします。

※本アンケートの回答対象は「保護者の方」です。在学中のお子様複数いる場合、複数回答が可能です。

※所要時間は1~2分です。また、回答者を特定できるような個人情報を入力する設問はございません。

※回答は任意です。御協力いただける場合は、右のQRコードを読み取ってくださいますよう、お願いいたします。

※回答受付期間は【5月15日(金)まで】です。



~今月の地場野菜~ 昭島でとれた新鮮な野菜を使います!
(太字下線表記)



玉ねぎ



人参



小松菜



熱中症に要注意!

5月は日中の日差しが強くなり、汗ばむ陽気になることもあります。体育祭の練習もありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。そして、毎日の給食をしっかり食べてください。

