



日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる	ひこう
1 金	まっちゃパン ぎゅうにゅう	さばのトマトソースかけ コンボテ ABCスープ		ぎゅうにゅう・さば・とりにく	まっちゃパン・あぶら・さとう・でんぷん・じゃがいも・マカロニ	にんにく・たまねぎ・トマト・パジル・とうもろこし・にんじん・キャベツ	★5月2日は八十八夜です。八十八夜に収穫したお茶は、縁起物とされています。このことになんで、一日は「抹茶パン」が登場します。
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ(あげ) スパイン・ひじき もやしのみそしる	てづくりソース	ぎゅうにゅう・あじ・ひじき・ふたにく・だいず・あぶらあげ・みそ	こめ・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・こんにやく	しょうが・にんにく・にんじん・にら・もやし・たまねぎ・こまつな	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー(あげ) ちゅうかサラダ にらたまスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・とうふ・たまご・こんにゃく	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・こまあぶら・みずあめ	しょうが・にんにく・ながねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ・にら	こんげつの「しゅん」のしょくざい ・あしたば ・キャベツ ・じゃがいも ・にんにく ・アスパラガス ・にら ・うど ・わかめ ・あじ ・かつお どのメニューにはいっているでしょうか？ さがしてみてくださいね！
11 月	ピラフ ぎゅうにゅう	さけのハーブやき キャベツのソテー トマトスープ ヨーグルト		とりにく・ぎゅうにゅう・さけ・ベーコン・だいず・ヨーグルト	こめ・あぶら・バター・オリーブ油・じゃがいも・さとう・みずあめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・にんにく・パセリ・パジル・さやいんげん・キャベツ・トマト	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかふうあげぎょうざ(あげ) もやしのため とうふスープ		ぎゅうにゅう・ふたにく・とうふ・ベーコン・わかめ	こめ・こまあぶら・はるさめ・オイスターソース・こむぎこ・ぎょうざのかわ・あぶら	しょうが・しいたけ・にんじん・だけのこと・もやし・しめじ・こまつな・ながねぎ	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ ごぼうのしぐれに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ふたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・こんにやく	ながねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・だいこん・こまつな	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース(あげ) やさしいため にくだんこスープ		ぎゅうにゅう・いか・とりにく	こめ・でんぷん・あぶら・こまあぶら・さとう	にんにく・しょうが・トマト・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・こまつな・はくさい・しめじ	
15 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ(あげ) わかめサラダ (ジャージャーめんのご)	こますだれ	ぎゅうにゅう・きびなご・わかめ・ふたにく・だいず・みそ	むしちゅうかめん・でんぷん・あぶら・いりこま・すりこま・さとう・こまあぶら	キャベツ・にんじん・とうもろこし・しょうが・にんにく・ながねぎ・たまねぎ・しいたけ・だけのこと	
18 月	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのご) けんちんじる りんごかん		ぎゅうにゅう・ふたにく・とうふ・あぶらあげ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・いりこま・でんぷん・さといも・こまあぶら・こんにやく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・にら・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな・りんご	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき くきわかめのいために むらくもじる		ぎゅうにゅう・さわら・わかめ・あぶらあげ・とうふ・たまご	こめ・さとう・こんにやく・いりこま・こまあぶら・でんぷん	ながねぎ・にんじん・しいたけ・たまねぎ・こまつな	
20 水	ドライカレー ぎゅうにゅう	フライドポテト(あげ) キャベツのサラダ (ドライカレーのご)	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ふたにく・だいず・こんにゃく	こめ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バター・みずあめ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・りんご・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	
21 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	ししゃものあまからだれ うどいんげん じゃがいものみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・ししゃも・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・こんにやく・こまあぶら・じゃがいも	にんじん・ごぼう・うど・さやいんげん・たまねぎ	
22 金	きつねうどん ぎゅうにゅう	ちくわのあしたばあげ(あげ) こうやどうふのそぼろに からしあえ	からししょうゆ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・こうやどうふ	うどん・こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん	にんじん・こまつな・ながねぎ・しいたけ・あしたば・にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・もやし	
25 月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ アスパラのこまあえ やさしいみそしる	こまだれ	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・わかめ・みそ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら・ねりこま・すりこま・じゃがいも	あかしそ・ながねぎ・しょうが・グリーンアスパラガス・とうもろこし・セロリ・にんじん・だいこん・はくさい・こまつな	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	メルルーサのパンこやき クリームポテト スープカレー かんきつるい(かわちばんかん)	ほっかいどうの めいぶつりょうり	ぎゅうにゅう・メルルーサ・ベーコン・なまクリーム・チーズ・とりにく	こめ・オリーブ油・パンこ・じゃがいも・バター・あぶら	パジル・パセリ・にんにく・だいこん・にんじん・たまねぎ・きりマン・さやいんげん・りんご・トマト・かわちばんかん	
27 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	あおりのポップビーンズ (あげだいず)(あげ) チンゲンサイのオイスターいため (ちゅうかどんのご)		ぎゅうにゅう・だいず・あおりの・ふたにく・いか・えび	こめ・でんぷん・あぶら・オイスターソース・こまあぶら	にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・こまつな・しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・だけのこと・ピーマン・きくらげ	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのとさずかけ(あげ) にあえっこ もずくのみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・あぶらあげ・とうふ・もずく・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・こんにやく・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・えのきたけ・こまつな・ながねぎ	
29 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ツナのキッシュ きのこやさしいソテー ポークビーンズ	フランスの りょうり	ぎゅうにゅう・ツナ・たまご・なまクリーム・チーズ・とりにく・ふたにく・だいず	しょくパン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・えのきたけ・もやし・こまつな・にんにく・しょうが・グリーンピース・トマト	
				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 609 (650)	たんぱく質(g) 28.9 (21.1~32.5)	

*材料などの都合により献立を変更する場合があります。
 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
 *毎日の食料を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。
 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。



＜魚に関するアンケート調査＞に御協力をお願いいたします



インターネット

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せよう、お願いいたします。

※回答受付期間は【5月15日(金)まで】です。



動作確認用