









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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	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・パセリ・とうもろこし・にんじん・キャベツ	★5月2日は十八夜です。十八夜に収穫したお茶は、縁起物とされています。このことにちなんで、1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) スパイシーひじき 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・ぶたにく・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・こんぶ	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	
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・パセリ・さやいんげん・キャベツ・トマト	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つているでしょうか？ さがしてみてくださいね！
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) もやしいため とうふスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・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・だけこのこ・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・ぶたにく・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・ぶたにく・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・だけこのこ	15日(金) ・ジャージャーめん ジャージャーめんのごを、ちゅうかめんにかけて食べてください。
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・ぶたにく・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	18日(月) ・スタミナどん スタミナどんのごを、ごはんにかけて食べてください。
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・ぶたにく・だいず・こんぶ	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	20日(水) ・ドライカレー ドライカレーのごを、ごはんにかけて食べてください。
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 うどいりきんぴら 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	21日(木) ・ししゃものあまからだれ 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
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・きゅうにゅう・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	22日(金) ・ちくわのあしたばあげ 1～2ねんせい 1こ 3～6ねんせい 2こ
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・キャベツ・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(かわちぼんかん)	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・オリブ油・パンこ・じゃがいも・バター・あぶら	パセリ・パセリ・にんにく・だいこん・にんじん・たまねぎ・きピーマン・さやいんげん・りんご・トマト・かわちぼんかん	
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・ぶたにく・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・だけこのこ・ピーマン・きくらげ	27日(水) ・ちゅうかどん ちゅうかどんのごを、ごはんにかけて食べてください。
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 もすくのみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・あぶらあげ・とうふ・もすく・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 きのこやさしいのソテー 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・ぶたにく・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、3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

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。

