









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 からだのちょうしをととのえる	びこう
1金	まっちゃパン ぎゅうにゅう	さばのトマトソースがけ コーンポテト 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・でんぶん・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。このことにち なめて、1日は「抹茶パン」が 登場します。 
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・でんぶん・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 リーブゆ・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・ たけのこ・もやし・しめじ・こま つな・ながねぎ	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 ・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！
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 ごぼろのしぐれに 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 ぶん・こんにゃく	ながねぎ・しょうが・ごぼろ・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 にくだんごスープ		ぎゅうにゅう・いか・とりにく	こめ・でんぶん・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・でんぶ 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・たけの 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 かめんにかけてたべてくださ 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・でんぶん・ さといも・こまあぶら・こんに ゃく	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・にら・だいこん・ごぼ ろ・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 にかけてたべてください。
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・こんにゃく・ いりこま・こまあぶら・でん ぶん	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・セロリー・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 にかけてたべてください。
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 ゃく・こまあぶら・じゃが いも	にんじん・ごぼろ・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ほん 3～6ねんせい 2ほん
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) こうやとうふのそぼろに 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・こうやとうふ	うどん・こむぎこ・あぶら・ さとう・でんぶん	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 アスパラのごまあえ やさのみそしる	ごまだれ	ぎゅうにゅう・なまあげ・と りにく・わかめ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・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・オリーブゆ・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 ピーマン・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・ぶたにく・いか・えび	こめ・でんぶん・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・ たけのこ・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 にかけてたべてください。
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・でんぶん・あぶら・さ とう・こんにゃく・じゃがい も	しょうが・にんじん・ごぼろ・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・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 リンピース・トマト	
*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。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、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て食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 606 (650)	たんぱく質(g) 28.7 (21.1～32.5)	



＜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。在学中のお子様が多数いる場合、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。

インターネット

