



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 水	わかめご飯 牛乳	メルルーサの抹茶あえ 春野菜の煮物 なめこ汁		米・白ごま・わかめ・牛乳・メルルーサ・澱粉・油・抹茶・鶏肉・ふき・じゃがいも・人参・ごぼう・板こんにゃく・さやいんげん・たけのこ・干しいたけ・砂糖・なめこ・油揚げ・絹豆腐・玉葱・長葱・みつば・みそ	744	33.7	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の 献立紹介</p> </div> <p>1日(水) メルルーサの抹茶あえ 八十八夜にちなんで、揚げた白身魚に抹茶塩をふります。お茶の香りを楽しんでください。</p> <p>春野菜の煮物 春に美味しい野菜である「ふき」、「筍」を使っています。</p> <p>13日(月) 七福煮なます 岡山県の郷土料理で、めでたい七福神にちなんで7種類の具材で作られる「煮なます」です。</p> <p>15日(水) コッペパンに豆腐ハンバーグをはさんで食べましょう。</p> <p>21日(火) 早苗汁(さなえじる) 早苗は田に植えかえる頃の稲の苗のことで、5月のさわやかな季節を表す言葉です。5月に旬を迎える筍・うど・ふきを使った汁物です。</p> <p>24日(金) 鶏ちゃん焼き 岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜にたれをからめて炒めた料理です。</p> <p>29日(水) 吉野汁 奈良県の吉野山が「くず」の産地だったことから、すまし汁にくず粉をとりてとろみを付けた汁を吉野汁といいます。現在、くず粉は貴重品であるため、給食ではでん粉で代用しています。</p>	
2 木	ご飯 牛乳	いかの香味焼き 炒めナムル 豆腐ときのこの中華あん		米・牛乳・いか・長葱・生姜・砂糖・油・大豆もやし・ 小松菜 ・ごま油・木綿豆腐・豚肉・にんにく・人参・キャベツ・えのき・しめじ・干しいたけ・チンゲンサイ・オイスターソース・澱粉	700	36.6		
7 火	ミルクパン 牛乳	トマピーオムレツ もやしのソテー ポトフ 河内晩柑 1/4		ミルクパン・牛乳・卵・玉葱・トマト・ピーマン・チーズ・油・もやし・ばらベーコン・ホールコーン・小松菜・にんにく・豚肉・生姜・人参・じゃがいも・キャベツ・河内晩柑	776	35.0		
8 水	ご飯 牛乳	さわらの麦味噌焼き ひじきと白滝のピリ辛炒め 沢煮椀		米・牛乳・鯖・みそ・砂糖・白ごま・大麦・豚肉・めひじき・白滝・もやし・長葱・人参・にら・にんにく・生姜・油・ごま油・油揚げ・大根・ 小松菜 ・干しいたけ・ごぼう・木綿豆腐	723	35.3		
9 木	菜飯 牛乳	ししゃものフライ 肉じゃが むらくも汁 手作りソース		米・大麦・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・ししゃも・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも・玉葱・豚肉・干しいたけ・白滝・さやいんげん・砂糖・人参・絹豆腐・卵・小松菜・澱粉	794	33.9		
10 金	ご飯 牛乳	かつおの甘辛あえ 切り干し大根の煮物 さつまい		米・牛乳・かつお・生姜・澱粉・油・砂糖・白ごま・切り干し大根・さやいんげん・人参・干しいたけ・油揚げ・高野豆腐・鶏肉・ 小松菜 ・大根・さつまいも・長葱・木綿豆腐・みそ	747	35.4		
13 月	ご飯 牛乳	干草焼きのあんかけ 七福煮なます 呉汁		米・牛乳・卵・鶏肉・長葱・人参・めひじき・砂糖・油・澱粉・切り干し大根・ごぼう・白滝・油揚げ・干しいたけ・さやいんげん・白ごま・ごま油・里芋・大根・大豆・板こんにゃく・小松菜・みそ	751	32.1		
14 火	ターメリック ライス 牛乳	チリコンカン 鶏のチーズ焼き みかん缶		米・大麦・牛乳・豚肉・大豆・玉葱・人参・ピーマン・セロリー・マッシュルーム・油・にんにく・生姜・バター・小麦粉・トマト・砂糖・鶏肉・チーズ・みかん	867	39.5		
15 水	コッペパン 横割り 牛乳	豆腐ハンバーグ照焼きソース マカロニイタリアン キャベツのスープ ヨーグルト		コッペパン・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉葱・めひじき・パン粉・油・砂糖・澱粉・マカロニ・ばらベーコン・にんにく・赤ピーマン・ホールコーン・もやし・鶏肉・生姜・人参・キャベツ・セロリー・ 小松菜 ・ヨーグルト・バジル	752	35.7		
16 木	ハッシュドポーク ライス(ご飯) 牛乳	(ハッシュドポーク) 青のりフライドポテト アスパラソテー		米・豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・マッシュルーム・トマト・小麦粉・バター・油・砂糖・生クリーム・牛乳・じゃがいも・青のり・キャベツ・ホールコーン・グリーンアスパラガス	803	26.2		
17 金	<div style="text-align: center;"> <p>お弁当の日 (給食はありませんので、お弁当をお持ちください。)</p> </div>							
20 月	ご飯 牛乳	いかの葱塩だれかけ 春雨サラダ 麻婆豆腐	中華 ドレッシング	米・牛乳・いか・澱粉・油・長葱・ごま油・はるさめ・キャベツ・人参・きゅうり・豚肉・にんにく・生姜・干しいたけ・木綿豆腐・にら・みそ・オイスターソース・砂糖・水あめ・昆布	799	38.2		
21 火	ご飯 牛乳	たらの南蛮漬け ごま和え 早苗汁 ごまダレ		米・牛乳・たら・澱粉・油・長葱・ 小松菜 ・もやし・ 人参 ・切り干し大根・鶏肉・たけのこ・うど・大根・木綿豆腐・ふき・砂糖・ねりごま・白ごま・すりごま	736	32.8		
22 水	しょうゆラーメン (蒸し中華麺) 牛乳	(しょうゆラーメンの スープ) ジャンボ揚げ餃子(1個) キャベツともやしの中華炒め		蒸し中華めん・牛乳・豚肉・油・にんにく・生姜・人参・もやし・ホールコーン・長葱・ごま油・白ごま・澱粉・キャベツ・にら・ぎょうざの皮・小麦粉・鶏肉	704	29.2		
23 木	枝豆ひじきご飯 牛乳	きびなごのごまがらめ じゃがいものそぼろ煮 かまぼこ入りかきたま汁		米・ツナ・油・人参・めひじき・枝豆・砂糖・牛乳・きびなご・澱粉・白ごま・豚肉・生姜・玉葱・じゃがいも・さやいんげん・卵・かまぼこ・絹豆腐・長葱・みつば・わかめ	757	36.9		
24 金	ご飯 牛乳	さばの有馬焼 鶏ちゃん焼き 五月汁		米・牛乳・鯖・さんしょう・油・砂糖・鶏肉・生姜・にんにく・キャベツ・もやし・玉葱・みそ・澱粉・ごま油・じゃがいも・たけのこ・ごぼう・長葱・きぬさや・油揚げ・わかめ・みそ	748	38.8		
27 月	ご飯 牛乳	ごぼうのドライカレー フライドさつまいも 青菜とコーンの炒めもの	27日 福島中学校 は給食が ありません。	米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・セロリー・ごぼう・玉葱・人参・りんご・砂糖・小麦粉・バター・さつまいも・砂糖・鶏肉・キャベツ・ホールコーン・小松菜	832	23.4		
28 火	ご飯 牛乳	豚肉の唐揚げ 野菜の味噌煮 玉葱と豆腐の味噌汁		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・澱粉・油・鶏肉・里芋・大根・人参・生揚げ・焼き竹輪・板こんにゃく・さやいんげん・ごま油・みそ・砂糖・玉葱・木綿豆腐・ 小松菜 ・わかめ・みそ	816	38.3		
29 水	五目おこわ 牛乳	鶏肉の胡麻味噌焼 五目豆 吉野汁		米・もち米・鶏肉・枝豆・油揚げ・しめじ・砂糖・油・牛乳・みそ・生姜・白ごま・焼き竹輪・大豆・ごぼう・板こんにゃく・干しいたけ・昆布・里芋・大根・人参・ 小松菜 ・長葱・澱粉	692	37.7		
30 木	麦ご飯 牛乳	あじの竜田揚げ チャプチェ わかめと豆腐のスープ		米・大麦・牛乳・あじ・生姜・砂糖・澱粉・油・豚肉・にんにく・人参・干しいたけ・もやし・ 小松菜 ・はるさめ・ごま油・白ごま・ばらベーコン・絹豆腐・玉葱・わかめ	763	29.5		
31 金	黒砂糖パン 牛乳	鶏肉のパン粉焼き じゃが芋のカレー炒め あさり入り野菜スープ		黒砂糖パン・牛乳・鶏肉・にんにく・オリーブ油・パン粉・バジル・ウインナー・油・じゃがいも・人参・さやいんげん・ホールコーン・砂糖・ばらベーコン・玉葱・キャベツ・枝豆・あさり・小麦粉・バター・パセリ・生クリーム	778	36.7		
*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) 764 (830)		たんぱく質(g) 34.2 (27~41.5)	

飲用牛乳のストローレス化について

令和4年度4月から学校給食用牛乳の容器については、ストローレス紙パックが導入され、令和6年4月から牛乳メーカーよりストローの配布を終了する旨の通知があり、環境負荷低減を進めるため、令和6年4月からストローレスを実施しています。今後もアレルギー等、特別な配慮が必要な場合は、ストローの提供は継続いたします。御協力をお願いいたします。

～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)
味わって食べましょう。



小松菜



人参