



よていこんだてひょう



令和6年5月分

昭島市学校給食共同調理場

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とのえる	びこう
1水	しろごはん ぎゅうにゅう	ちくわのまっちゃこめこあげ おろしぶた キャベツのみそしる	八十八夜の 献立	ぎゅうにゅう・ちく わ・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ いりごま・じゃがいも	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・ながね ぎ・だいのこ・たまね ぎ・あかピーマン・しい たけ・にんじん・チン ゲンサイ	<p>こんげつ こんだて 今月の献立より</p> <p>1日(水) 立春から88日目の日 を「八十八夜」とい います。「夏も近づくと 八十八夜…」という「茶 摘み」の歌詞のとおり、 八十八夜は新茶の芽を 摘む時期です。</p> <p>八十八夜に摘まれた 新茶を飲むと病気にな らない、長生きするな ど、縁起の良い言い伝 えもあります。</p> <p>「八十八夜」にちなみ、 ちくわに抹茶が入った 衣をつけて油で揚げま す。</p> <p>1日(水) 「おろし豚」は、新献 立です。豚肉、にんじ ん、玉ねぎを炒めて味 付けし、大根おろしを 入れて煮ます。</p> <p>27日(月) 「さつまいものミルク かりんとう」は、新献 立です。さつまいもを 素揚げし、砂糖と牛乳 を煮詰めたものとごま を絡めて作ります。</p>
2木	しろごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ぶたにくとたけのこのあまからいため チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・みそ・とり にく	こめ・あぶら・こんにゃ く・オイスターソース・さ とう・いりごま・ごまあ ぶら・でんぶん・はるさ め	にんにく・しょうが・なが ねぎ・だいのこ・たま ねぎ・あかピーマン・しい たけ・にんじん・チン ゲンサイ	
7火	しろごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの ごまたんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・さわ ら・あぶらあげ・ぶた にく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さと う・ごまあぶら・ねり ごま・すりごま	しょうが・きりぼしだい こん・にんじん・さや いんげん・キャ ベツ・もやし・なが ねぎ	
8水	とうにゅう コッペパン ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックしょうゆ マカロニソテー やさいスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・ベーコン・ウイ ナー	パン・さとう・ごまあ ぶら・あぶら・マカ ロニ	にんにく・にんじん・たま ねぎ・とうもろこし・ピー マン・キャベツ・ こまつな	
9木	しろごはん ぎゅうにゅう	はるまき なまあげのちゅうかいため はるさめスープ		ぎゅうにゅう・ぶた にく・なまあげ・とりに く	こめ・はるまきのか わ・でんぶん・さとう・あ ぶら・オイスターソ ース・はるさ め・ごまあぶら	キャベツ・たけのこ・な がねぎ・しいたけ・に んにく・にん じん・しょうが・たま ねぎ・にら・もやし	
10金	しろごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき とりにくとだいこんのもの むらくもじる		ぎゅうにゅう・いか・ とりにく・なまあげ・ とうふ・たまご	こめ・あぶら・さと う・でんぶん	しょうが・だいこん・に んじん・たまねぎ・え のきたけ・ こ まつな	
13月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ししゃものいそべこめこあげ ぶたにくとこんにゃくのみそに よしのじる	奈良県の 食文化紹介	わかめ・ぎゅうにゅう ・ししゃも・あおの り・ぶたにく・みそ・ とりにく・とうふ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・さといも・さとう	にんじん・だいこん・ご ぼう・ こまつな ・な がねぎ	
14火	スパゲティ ぎゅうにゅう	ミートソース ポップビーンズ りんごかん		ぎゅうにゅう・だい ず・ぶたにく・レン ズまめ	スパゲティ・あぶ ら・こめこ・でんぶ ん・じゃがいも・さ とう・こむぎこ	にんにく・りんご・しょう が・たまねぎ・にん じん・マッシュ ルーム・トマト	
15水	しろごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものあげもの きんぴらにのぐ とうふのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶた にく・あぶらあげ・と うふ・わかめ・みそ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・こんにゃく・さ とう・いりごま	にんじん・ごぼう・さ やいんげん・だい こん・たまねぎ・え のきたけ	
16木	しろごはん ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソースがけ フレンチサラダ ベーコンとやさいのスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・ベーコン	こめ・あぶら・さと う・でんぶん	にんにく・しょうが・たま ねぎ・りんご・にん じん・とうも ろこし・もやし・チ ンゲンサイ・キャ ベツ・ こまつな	
17金	お弁当の日						
20月	しょくパン ぎゅうにゅう	あじのハーブやき キャベツのソテー クリームシチュー		ぎゅうにゅう・あじ・ ハム・とりにく・と うにゅう	パン・あぶら・オリ ーブゆ・じゃがいも・こ むぎこ・バター・な まクリーム	にんにく・にんじん・たま ねぎ・キャベツ・ピー マン・マッ シュルーム	
21火	しろごはん ぎゅうにゅう	ハムカツ ごしきいため はるやさいのみそしる		ぎゅうにゅう・ハム・ ひじき・あぶらあげ・ みそ	こめ・こむぎこ・パン こ・あぶら・こんにゃ く・さとう・じゃがい も	しょうが・もやし・あ かピーマン・とうも ろこし・ こまつ な ・にんじん・たま ねぎ・たけ のこ・キャベツ	
22水	しろごはん ぎゅうにゅう	とうふいりちゅうかあんかけ こんぶともやしのいためもの おうとうかん		ぎゅうにゅう・こん ぶ・あぶらあげ・ぶ たにく・いか・えび・ とうふ	こめ・ごまあぶら・こ んにゃく・さとう・い りごま・あぶら・オ イスターソ ース・でんぶん	もち・もやし・にん じん・しょう が・にんにく・たま ねぎ・キャ ベツ・たけのこ・しい たけ・ながねぎ	
23木	しろごはん ぎゅうにゅう	さけのみそだれ やさいのごましょうゆ さなえしる		ぎゅうにゅう・さけ・ みそ・とりにく・あ ぶらあげ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・いり ごま・ごまあぶら・ じゃがいも	しょうが・エリンギ・も やし・にん じん・キャ ベツ・たけ のこ・ごぼう・だい こん・ふき	
24金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのいらあんかけ じゃがいもとなまあげのピリからに わかめのみそしる		ぎゅうにゅう・たま ご・ぶたにく・な まあげ・みそ・あ ぶらあげ・とうふ・ わかめ	こめ・でんぶん・さと う・あぶら・しら たき・じゃがいも・ ごまあぶら	あかじそ・たまねぎ・ にら・しょう が・にん じん・だい こん	
27月	くろざとう しょくパン ぎゅうにゅう	さつまいものミルクかりんとう ぶたにくとやさいのケチャップいため ABCスープ		ぎゅうにゅう・ぶた にく・とりにく	パン・さつまいも・あ ぶら・さとう・いり ごま・マカロニ・オリ ーブゆ	にんにく・しょうが・し めじ・たま ねぎ・にん じん・キャ ベツ	
28火	しろごはん ぎゅうにゅう	あげしゅうまい チンジャオロース ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう・ぶた にく・とうふ・わか め	こめ・しゅうまいのか わ・パンこ・でんぶ ん・あぶら・オ イスターソ ース・さ とう・ごまあ ぶら・いり ごま	しょうが・たまねぎ・に んにく・たけ のこ・にん じん・ピー マン・あ かピーマン・え のきたけ・な がねぎ	
29水	しろごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー やさいのせんぎりいため ミックスフルーツ(みかん&りんご)		ぎゅうにゅう・ハム・ ぶたにく	こめ・あぶら・じゃ がいも・こむぎこ・ バター	みかん・りんご・にん じん・ご ぼう・もやし・ ピーマン・し ょうが・にんに く・たまねぎ	
30木	しろごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ しおにくじゃが なめこじる		ぎゅうにゅう・きび なご・ぶたにく・と うふ・みそ	こめ・でんぶん・あ ぶら・こんにゃく・ じゃがいも・さ とう・ごま あぶら	しょうが・にんにく・しい たけ・にん じん・たま ねぎ・な めこ・ こまつ な ・なが ねぎ	
31金	しろごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき ひきにくとまめのこみ たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さわ ら・ぶたにく・だい ず・みそ	こめ・あぶら・じゃ がいも・さとう・ でんぶん	しょうが・ゆず・にん じん・な がねぎ・たま ねぎ・えの きたけ・も やし・ こまつ な	

今月の地域の紹介 関西地方

13日(月)
奈良県の紹介
奈良県の吉野地方では、
「くず」という植物の
根から「くず粉」を取
り、くず粉を使って舌
ざわりのよい汁を作
っていたそうです。給
食では、くず粉の代
わりに、じゃがいも
でん粉を使って作
ります。

今月の
あきしまのやさいは、
こまつな
です。
*太字表記



材料等の都合により献立を変更する場合があります。
予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。
献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041
昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。

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。

今月の栄養価(基準値)
エネルギー 596kcal
(650)
たんぱく質 26.3g
(21.1~32.5)