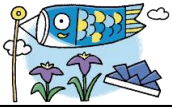


令和6年5月分



予定献立表



昭島市立多摩辺中学校
昭島市立拝島中学校

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: 1px solid orange; padding: 5px; 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いい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	16日 拝島中学校は 給食がありません。	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	<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>							
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 多摩辺中学校 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。(042-545-5501)					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