



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	月	ごはん		三色揚げ わかたけ汁	牛乳,豚レバー,鶏肉,みそ, 豚肉,鶏卵,わかめ	米,油,でんぷん,米粉, じゃがいも,上白糖,ま	しょうが,にんにく,にんじん, ピーマン,たまねぎ,ほうれん そう	791	30.6	296
2	火	【端午の節句】 中華ちまき		舟きゅうり 中華風たまごスープ	豚肉,むきえび,牛乳,鶏肉, 豆腐,鶏卵	もち米,米,油,ごま油,で んぷん	しょうが,干しいたけ,たけ のこ水煮,きゅうり,たまねぎ, にんじん,チンゲンサイ	720	30.7	317
8	月	セサミトースト		ポークビーンズ パンプキンサラダ	牛乳,豚肉,大豆	食パン,バター,ねりごま, はちみつ,ごま,油,じゃがい も,小麦粉,上白糖, アーモンド	セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,かぼちゃ, キャベツ,きゅうり	819	34.4	393
9	火	わかめ大豆 ごはん		ひじき入り卵焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳汁	大豆,炊き込みわかめ,牛乳, 鶏肉,芽ひじき,鶏卵,油揚げ, 豆腐,みそ,豆乳	米,上白糖,油,ごま	たまねぎ,にんじん,さやいん げん,切干しだいこん,だいこ ん,しめじ,ねぎ,こまつな	797	34.3	461
10	水	【開校記念日】 五目赤飯		小魚のから揚げ アーモンド和え くだもの	ささげ,鶏肉,油揚げ,牛乳,は たはた	米,もち米,油,でんぷん, アーモンド,上白糖	しめじ,にんじん,キャベツ,も やし,こまつな,オレンジ	718	28.8	524
11	木	ごまごはん		鮭の香味焼き 野菜のうま煮 豆乳汁	牛乳,生鮭,豚肉,豆腐,みそ, 豆乳	米,米粒麦,ごま,油,こん にやく,じゃがいも,上白 糖	しょうが,ねぎ,しょうが,たま ねぎ,にんじん,干しいたけ, たけのこ水煮,さやいんげ ん,だいこん,しめじ,こまつな	807	37.4	380
12	金	みそラーメン		じゃがいものチーズ焼き くだもの	豚肉,みそ,牛乳,ベーコン	冷凍ラーメン,油,ごま油, じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,キャベツ,もやし,にら, セリ,パイナップル	733	31.5	346
15	月	えびピラフ		オニオンチップサラダ フルーツカクテル	鶏肉,むきえび,牛乳	米,バター,油,小麦粉,上 白糖	たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,ピーマン,きゅうり, キャベツ,ホールコーン,パイ ン缶,みかん缶,黄桃缶	760	27.3	296
16	火	高野豆腐の そぼろ丼		ごまあえ くだもの	鶏肉,凍り豆腐,牛乳	米,米粒麦,油,上白糖,ご ま,ゴマペースト	しょうが,にんじん,干しいた け,さやいんげん,キャベツ,こ まつな,もやし,オレンジ	765	30.2	464
17	水	ブルスケッタ		シーフードシチュー チーズ入りサラダ	牛乳(調理用),ベーコン,脱 脂粉乳,ホタテレトルト,むき えび,いか,あさり,生クリー ム,ダイスチーズ	ソフトフランスパン,オ リーブ油,油,じゃがいも, バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,パセリ,たまねぎ,に んじん,キャベツ,きゅうり	760	33.6	516
18	木	スパゲティ ミートソース		コーン入り和風サラダ 杏仁豆腐	豚肉,粉チーズ,牛乳(調理 用),粉寒天,脱脂粉乳,加糖 練乳	スパゲティ,オリーブ油, 油,上白糖,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,に んじん,ホールトマト,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり,ホール コーン	785	29.6	423
19	金	ごはん		さばのみそ煮 きんぴらごぼう もずく汁	牛乳,さば,みそ,鶏肉,豆腐, 鶏卵,もずく	米,上白糖,油,ごま油,つ きこんにやく,ごま,でん ぷん	しょうが,ねぎ,洗いごぼう,に んじん,さやいんげん,葉ねぎ	799	35.8	332
22	月	五目焼きそば		【地場産物】 まっ茶蒸しパン	豚肉,むきえび,牛乳(調理 用),鶏卵,脱脂粉乳	油,むし中華めん,上白 糖,くずでん粉,小麦粉, バター,甘納豆	しょうが,たまねぎ,にんじん, 干しいたけ,たけのこ水煮, キャベツ,もやし,ねぎ,にら	838	35.3	381
23	火	ごはん		いかのごまだれ焼き もやしのコチュジャン和え 豆腐入り五目スープ	牛乳,いか,削り節,豚肉,豆 腐	米,上白糖,ごま,ごま油, 油,でんぷん	きゅうり,だいずもやし,にんじ ん,しょうが,たまねぎ,たけの こ水煮,はくさい,ほうれんそ う	735	38.3	348
24	水	【旬】 かつおと生姜のごはん		ごま酢あえ むらくも汁 くだもの	かつお,牛乳,耐熱糸寒天, 豆腐,鶏卵	米,油,でんぷん,三温糖, ごま,上白糖	しょうが,こまつな,はくさい,も やし,にんじん,ほうれんそう, オレンジ	727	31.3	357
25	木	とうふめし		ごまししゃも 田舎汁	鶏肉,豆腐,きざみのり,牛乳, ししゃも,油揚げ,みそ	米,もち米,上白糖,白ご ま,小麦粉,黒ごま,油, じゃがいも,ごま油	切干しだいこん,たけのこ水 煮,えのきたけ,にんじん,さや いんげん,たまねぎ,だいこ ん,ねぎ,こまつな	752	32.1	579
26	金	【スペインデー】 パエリア		スペイン風オムレツ 豆のサラダ	鶏肉,むきえび,いか,あさり, ツナ缶,牛乳,ベーコン,鶏卵, 生クリーム,ひよこ豆	米,米粒麦,バター,油, じゃがいも,オリーブ油, はちみつ	にんにく,たまねぎ,マッシュ ルーム,にんじん,ピーマン, パセリ,キャベツ,きゅうり	792	33.6	322
27	土	【運動会】 カレーミート ホットサンド		フライドポテト くだもの	プロセスチーズ,豚肉,豚レ バー,レンズまめ,粉チーズ, 牛乳	丸パン,油,小麦粉,バ ター,じゃがいも	セロリ,にんにく,たまねぎ,に んじん,ホールトマト,くだもの	730	30.7	441
30	火	【カルシウムデー】 黒砂糖パン		シーフードマカロニグラタン キャベツのサラダ くだもの	牛乳(調理用),アンチョビ,脱 脂粉乳,あさり,いか,むきえ び,ピザチーズ	黒砂糖パン,油,マカロ ニ,バター,小麦粉,液体 塩こうじ,パン粉,はちみつ, 油	セロリ,にんにく,たまねぎ,に んじん,マッシュルーム,ブ ロッコリー,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,冷凍りんご	813	35.5	607
31	水	ポーク ハヤシライス		糸寒天サラダ くだもの	豚肉,牛乳,耐熱糸寒天	米,油,バター,小麦粉,上 白糖,ごま油	にんにく,セロリ,たまねぎ,に んじん,マッシュルーム,もや し,きゅうり,トウモロコシ,こまつ な,オレンジ	818	25.1	306

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】

中華ちまき【端午の節句】

ちまきは、もとは中国から伝わってきた食べ物で、病気や災難を払う厄除けとして端午の節句に食べられてきました。

五目赤飯【開校記念日】

5月10日は、両国中学校の開校記念日です。具だくさんの赤飯を作ります。

【世界の料理】

パエリア(スペイン)

パエリア鍋と呼ばれる底が浅い丸いフライパンで調理する魚介類たっぷりの米料理です。

スペイン風オムレツ(スペイン)

具材をたくさん入れて、丸く大きく焼き上げたオムレツです。

【旬の食材】

かつおと生姜のごはん

今回は、さわやかな味の初がかつおを油で揚げて、生姜入りのごはんに混ぜます。



【地場産物】

まっ茶蒸しパン・・・多摩の北西部で作られている「東京狭山茶」を使いました。濃厚でこくがあり、渋さの中にも甘い味わいがあるお茶です。

