

5月 給食献立予定表

令和7年度

日	曜	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
			主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	和風じゃこパスタ 抹茶蒸しパン ひよこ豆のサラダ 玉ねぎドレッシング	ベーコン 豆乳 ひよこ豆 豆乳クリーム	牛乳 ちりめんじゃこ	赤ピーマン 小松菜 人参	にんにく 牛蒡 干し椎茸 胡瓜 コーン	スバゲティ 小麦粉 上白糖 さつま芋 三温糖	オリーブ油 豆乳バター 油	717	28.3	【1日】 八十八夜 2月の立春の日から 数えて88日目のこ とです。この時期は 朝の冷え込みがなくな って霜が降りなくな ることから、農作 物の種まきによい日 といわれ、農家の人 が田植えをはじめる 日の目安とされていま す。 「茶摘み」の歌には 「夏も近づくと八十八 夜〜♪」という歌詞 があり、「八十八 夜」は新茶（一年で 最初に摘まれる茶 葉）の茶摘みの時期 でもあります。給食 では、「抹茶蒸しパ ン」を提供します。
2	金	麦ごはん アジフライ ポイルキャベツ ソース 田舎汁	鱈 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 牛蒡 大根 葱	米 大麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃが芋	油	756	32.0	
7	水	麦ごはん いかの更紗揚げ お浸し 肉じゃが煮	いか 鯉肉 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 キャベツ 玉葱	米 大麦 澱粉 三温糖 じゃが芋	油	770	34.4	
8	木	バターライスのクリームソースかけ マカロニサラダ ハムドレッシング 果物	鶏肉 レンズ豆 ロースハム	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ 人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン 胡瓜 キャベツ デコポン	米 大麦 小麦粉 マカロニ 三温糖	油 豆乳バター バター ごま油	760	27.4	
9	金	野沢菜チャーハン 中華煮 バンバンジー 果物	豚肉 鶏肉 うずら卵 かつお節 ささみフレーク	牛乳	野沢菜漬け 人参	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 胡瓜 筍 蓮根 もやし コーン メロン	米 大麦 三温糖 じゃが芋 でんぶ	ごま油 油 白ねりごま	748	30.0	
10	土	ご飯 鯉とお芋と大豆の磯風味揚げ 即席漬け 沢煮碗	大豆 鯉 豚肉 木綿豆腐	牛乳 青のり	人参	生姜 キャベツ 長葱 胡瓜 牛蒡 干し椎茸 筍	米 じゃがいも でんぶ 三温糖	油	768	35.7	
13	火	麦ごはん 小松菜ふりかけ 豚玉蒸し キャベツと油揚げの味噌汁	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸 エノキタケ キャベツ 葱	米 大麦 三温糖 車麩 こんにゃく	白ごま 油	748	34.2	
14	水	五目うどん 魚のから揚げ 肉野菜炒め フルーツ寒天ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ 鮫 豚肉	牛乳 ヨーグルト 寒天	人参 小松菜 にら	大根 葱 生姜 にんにく もやし キャベツ 果物缶詰 (桃・パイナップル・みかん)	うどん でんぶ	油	760	37.5	
15	木	ピビンバ トック 果物	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 大豆もやし 干し椎茸 葱 もやし 白菜 ジュースフルーツ	米 大麦 三温糖 澱粉 トック	油 ごま油 白ごま	742	30.1	
16	金	ウインナーピラフ 魚のステーキソースかけ 粉ふき芋 豆乳仕立ての具沢山コンソープ	鶏肉 豆乳 ウインナー 青ひらす ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 クリームコーン ホールコーン	米 大麦 三温糖 じゃが芋 さつま芋	油	785	34.8	
19	月	わかめご飯 魚の塩焼き 小松菜のおかかあえ そぼろ煮	南カゴカマス かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	もやし 牛蒡 生姜	米 大麦 塩麩 三温糖 系こんにゃく じゃが芋 澱粉	油	738	35.2	
20	火	回鍋肉丼 うずら卵のスープ 果物	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 葱 キャベツ 白菜 メロン	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	745	28.5	
21	水	黒蜜きなこトースト ボークビーンズ こんにゃく入り海藻サラダ ツナドレッシング	豚肉 大豆 ベーコン ツナフレーク きな粉	牛乳 海藻 コンデンスミルク	人参 トマト さやいんげん	玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	無塩パン じゃが芋 三温糖 黒砂糖 こんにゃく	バター 油	752	33.9	
22	木	玄米ご飯 にぎすの南蛮漬け 炒合菜 スンドゥブ	にぎす 豚肉 鮫 絹ごし豆腐	牛乳	人参 にら チンゲンツァイ	葱 にんにく 生姜 もやし キャベツ 玉葱 白菜キムチ 白菜	米 玄米 澱粉 三温糖 春雨	油 オリーブ油	744	33.8	
23	金	カツカレーライス コーンサラダ フレンチドレッシング 果物	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 セロリ エリンギ 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 小玉すいか	米 じゃが芋 米粉 小麦粉 パン粉 三温糖	油 オリーブ油	856	32.0	
27	火	ひじきご飯 魚の塩焼き 胡麻和え 豆腐と野菜の澄まし汁	鶏肉 油揚げ 鯖 豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやえんどう 小松菜	キャベツ 干し椎茸 白菜 葱	米 大麦 こんにゃく 三温糖 澱粉	油 白すりごま	741	36.4	【三鷹産野菜】 玉葱 小松菜 葉葱 キャベツ じゃが芋 大根 を使用予定です！  使っています！ 豊産豊産
28	水	ちゃんぽん麺 じゃがちゃん 浦上そぼろ 果物	豚肉 かまぼこ 豆乳 さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 筍 キャベツ 牛蒡 きくらげ もやし デコポン	蒸し中華麺 じゃが芋 小麦粉 三温糖 こんにゃく	油	763	28.1	
29	木	菜飯 卵焼きのあんかけ 切り干し大根の炒め煮 塩豚汁	豚肉 生揚げ 卵 油揚げ	牛乳	大根葉 人参 葉ねぎ	玉葱 牛蒡 切干大根	米 大麦 三温糖 澱粉 こんにゃく じゃが芋	油	740	30.6	
30	金	きびご飯 焼きししゃも 荻わかめとちくわの炒め物 厚揚げの五目煮	豚肉 竹輪 生揚げ	牛乳 ししゃも 荻わかめ	人参 小松菜	もやし 生姜 筍 干し椎茸 白菜	米 大麦 きび 三温糖 澱粉	油 ごま油 白ごま	751	34.6	【今月の果物】 デコポン メロン ジュースフルーツ 小玉すいか を提供予定です。

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。