






令和6年 5月分 予定献立表



Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
水	1 田舎うどん(めん・つけ汁) カリカリじゃこサラダ 抹茶きなこ団子  八十八夜 献立	牛乳	豚肉, 豆腐 油揚げ きな粉	牛乳 じゃこ	にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり	うどん, 三温糖, 上新粉, 白玉粉, 上白糖	ごま油, 油	697	27.9
木	2 中華おこわ 青菜とかまぼこの卵スープ きびなごの唐揚げ 美生柑  端午の節句 献立	発酵乳	焼き豚 鶏肉 かまぼこ 卵	発酵乳 きびなご	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, たけのこ, 干しいたけ, えのきたけ, 美生柑	米, もち米, 片栗粉, 小麦粉	ごま油, 油	649	28.7
火	7 春野菜のスパゲティボロネーゼ (めん・ソース) キャベツとベーコンのソテー 河内晩柑	牛乳	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん, アスパラガス, トマトペースト, トマト	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, セロリー, キャベツ, かわちばんかん	スパゲティ, 三温糖, じゃが芋	油	729	32.9
水	8 ごはん かつおの梅ソースかけ 鶏塩ちゃんこ汁 切干大根のごま酢あえ 	牛乳	かつお 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にら, にんじん	しょうが, ねり梅, にんにく, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 切干大根, きゅうり, とうもろこし	米, 片栗粉, 黒砂糖, 三温糖	油, ごま油, ごま	855	40.8
木	9 麻婆豆腐丼(ごはん・具) 新筍入り中華スープ パリパリ中華サラダ	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ, ハム	牛乳	にんじん, こまつな, 黄パプリカ	にんにく, しょうが, まいたけ, 長ねぎ, えのきたけ, たけのこ(新物), もやし, たまねぎ, きゅうり	米, 三温糖, 片栗粉, わんたん皮	油, ごま油	830	36.8
金	10 ごはん 明日葉のみそ汁 鯖のピリ辛揚げ ウイナーと小松菜の変わり煮びたし 	牛乳	豆腐 油揚げ みそ, さば, ウイナー	牛乳	あしたば, こまつな, にんじん	たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, はくさい	米, じゃが芋, 片栗粉, 三温糖	油, ごま	866	35.5
月	13 きな粉揚げパン ポトフ 豚肉のマーマレード焼き (五中生徒作品)	牛乳	きな粉 ウイナー 豚肉	牛乳	にんじん	セロリー, たまねぎ, キャベツ, にんにく	ミルクパン, 上白糖, じゃが芋, マーマレード	油	751	33.0
火	14 彩りごはん 豚肉とレタスのすまし汁 鶏肉のごまみそ煮	牛乳	豚肉, 豆腐, 鶏肉, 大豆, みそ	牛乳 わかめ	にんじん, アスパラガス, 万能ねぎ	彩りごはんの素, しょうが, レタス, ごぼう, だいこん, たけのこ	米, こんにゃく, 三温糖, 片栗粉	油, ごま	699	31.9
水	15 高野豆腐のそぼろ丼(ごはん・具) にら玉スープ メロン 	牛乳	豚肉, 豆腐, 凍り豆腐, 卵	牛乳	にんじん, こまつな, にら	しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, えのきたけ, メロン	米, 三温糖, 片栗粉	油, ごま油	724	31.8
木	16 ごはん けんちん汁 いかのねぎ塩焼き 新じゃが芋のみそがらめ	牛乳	豆腐, 豆乳, いか, みそ	牛乳	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, しょうが, にんにく	米, こんにゃく, さといも, 三温糖, じゃが芋, 片栗粉	ごま油, ごま, 油	755	28.4
金	17 丹後のまつぶたずし 京風みそ汁 豚肉と大根の炊いたん  京都府郷土料理	牛乳	さば, みそ 生揚げ 西京みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん, さやえんどう, 万能ねぎ, ほうれんそう	干しいたけ, かんぴょう, れんこん, はくさい, だいこん	米, 三温糖, じゃが芋	ごま	768	29.1
月	20 ごはん うち豆汁 魚の黒酢あん ミニトマト ひじきふりかけ 	牛乳	かつお節 油揚げ うち豆 みそ メルルーサ	牛乳, ひじき	にんじん, 黄パプリカ, 赤パプリカ, ミニトマト	だいこん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ	米, 三温糖, じゃが芋, 片栗粉	ごま, 油	737	28.7
火	21 ごぼうピラフ ジュリエンスープ レモンペッパーチキン  (五中生徒献立) 冷凍みかん	牛乳	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん, だいこん 葉, パセリ	たまねぎ, ごぼう, マッシュルーム, キャベツ, にんにく, レモン果汁, みかん	米, シェルマカ カロニ, 片栗粉	油	713	29.1
水	22 海鮮ラーメン(めん・つけ汁) 煮たまご 海藻サラダ	牛乳	豚肉 ほたてが いか, 卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん, にら	しょうが, にんにく, たけのこ, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, とうもろこし	中華めん, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油	682	34.7

日・曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
23 木	ごはん なめこの赤みそ汁 鯖のごまケチャップソースかけ もやしの辛子和え	牛乳	豆腐 みそ さわら	牛乳 わかめ	にら, にんじん	なめこ, 長ねぎ, しょうが, もやし, キャベツ	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま, ごま油	779	32.4
24 金	しらすとツナのチーズコッペ ポークビーンズシチュー フルーツポンチ 	牛乳	ツナ 豚肉 大豆	じゃこ チーズ 牛乳	こまつな, にんじん, トマト	たまねぎ, にんにく, セロリー, チャツネ, みかん缶詰, 黄桃缶詰, パイナップル缶詰, りんご缶詰	コッペパン, じゃが芋, 小麦粉, 三温糖, グラニュー糖	油, バター	832	40.0
27 月	ごはん 肉団子ともずくのすまし汁 鶏肉じゃが 甘夏みかん	牛乳	豚肉, 豆腐 卵, 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 もずく	にんじん, こまつな, さやいんげん	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, 甘夏	米, 片栗粉, じゃが芋, こんにやく, 三温糖	油	696	27.1
28 火	ごはん 豚汁  ししゃもの南蛮漬け いかとホタテの炒め物	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, いか, ほたてがい	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう, だいこん, 長 ねぎ, しょうが, キャ ベツ	米, じゃが芋, こんにやく, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油	768	32.8
29 水	キムチチャーハン 豆乳とキャベツのごま担々スープ かまぼこと野菜のナムル	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, 豆乳, 系かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく, しょうが, 白菜キムチ, 長ねぎ, ごぼう, キャベツ, し めじ, きゅうり, だい こん	米, 三温糖	ごま油, ごま	686	23.7
30 木	オレンジフレンチトースト  麦入り野菜スープ ガーリックポテト	牛乳	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん, こまつな, パセリ	みかんジュース, しょ うが, セロリー, たま ねぎ, キャベツ, にん にく, しめじ	無塩食パン, 三温糖, 押麦, 片栗粉, じゃ が芋	バター, 油, オリーブ油	688	26.3
31 金	ドライカレー (ごはん・具) 大根おろしと白菜のスープ かぶ・ハムサラダ	牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 ハム 大豆ミート	牛乳	にんじん, 青ピーマ ン, トマト, にら	にんにく, しょうが, たまねぎ, はくさい, だいこん, えのきた け, かぶ, キャベツ, と うもろこし, たまねぎ	米, おおむぎ, 三温糖	油, オリーブ油	720	30.7
								平均	744	31.5

※都合により献立内容が変更になる場合があります。※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821

5月の献立紹介

★1日(水) 八十八夜献立

八十八夜とは、立春から数えて、八十八日目のことを意味しています。(令和6年の八十八夜は5月1日です。)
この季節になると、お茶の新芽が生え揃うので、お茶農家さんは茶摘みをするので大忙しになります。
給食では、八十八夜献立として、抹茶きな粉団子を提供します。

★2日(木) 端午の節句献立

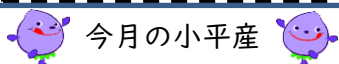
5月5日の子供の日は、男の子の成長をお祝いする日です。地域によっては、勝男(かつお)という言葉にかけて、鯉(かつお)や鯪(ぶり)等の出世魚や中華ちまきを食べる地域もあります。給食では、端午の節句献立として、中華ちまきの代わりに中華おこわを提供します。

★17日(金) 京都府郷土料理献立

中学3年生の皆さんが修学旅行で行く京都の料理です。まつぶたとは、細長くて浅い木箱のことです。京都では、このまつぶたにちらし寿司を入れた「まつぶた寿司」が郷土料理として有名です。また、「炊いたん」とは、煮汁で加熱調理をした料理です。味噌汁にも西京味噌を使用するので、この日は京都の味をぜひ味わってください。

★13日(月)、21日(火) 生徒献立

13日の豚肉のマーマレード焼きと、21日のレモンペッパーチキンは五中の生徒献立です。それぞれ、家庭科の課題で考えた料理を給食で提供します。ぜひ楽しみにしてください。



今月の小平産

キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、玉ねぎ、にんにく



小平自慢の野菜を使った給食! ~地産地消~

小平市では、農家さんが一生懸命育ててくれた野菜を給食で使用しています。地元で採れた野菜は、新鮮でおいしく、配送にかかる時間が短いため、環境にも優しいという利点があります。これから夏に向けて、徐々に地場野菜が増えてくるので、給食を食べる時には、どれが地場産物かを予想してみるのもいいかもしれませんね。