



# 令和6年 5月分 予定献立表

Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

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		
1 水	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 <b>端午の節句 献立</b>	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
2 木	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 <b>八十八夜 献立</b>	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
7 火	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, どうもろこし	米, 片栗粉, 黒砂糖, 三温糖	油, ごま油, ごま	855	40.8
8 水	春野菜のスパゲティポロネーゼ (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	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
9 木	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
10 金	麻婆豆腐丼(ごはん・具) 新筍入り中華スープ バリバリ中華サラダ	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
13 月	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
14 火	きな粉揚げパン ポトフ 豚肉のマーマレード焼き <b>(五中生徒作品)</b>	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
15 水	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
16 木	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
17 金	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
20 月	丹後のまつぶたずし 京風みそ汁 豚肉と大根の炊いたん <b>京都府郷土料理</b>	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
21 火	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, どうもろこし	中華めん, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油	682	34.7
22 水	ごぼうピラフ ジュリエンスープ レモンペッパーチキン <b>(五中生徒献立)</b> 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, シェルマカロニ, 片栗粉	油	713	29.1

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	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, パインアップル缶 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
24 金	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
27 月	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, ほたてがし	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, こんにゃく, 片栗粉, 三温 糖	油, ごま油	768	32.8
28 火	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, こんにゃく, 三温糖	油	696	27.1
29 水	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
30 木	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, 糸かまぼこ	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
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) 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)等の出世魚を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。



### ★2日(木) 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。

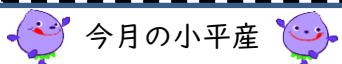


### ★20日(月) 京都府献立

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。

### ★14日(火)、22日(水) 生徒献立

14日の豚肉のマーマレード焼きと、22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



小平白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。