



給食センターHP



食育メールマガジン

登録案内

令和7年 5月分 予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、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		
木	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, 油揚げ, 豆腐, じゃこ, 小麦粉	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	油 ごま油	697	28.0
金	2 中華おこわ ワンタンスープ ししゃもの唐揚げ チャプチェ  端午の節句献立	牛乳	豚肉 ハム	牛乳 ししゃも	にんじん, さいやいんげん, こまつな	しょうが, たけのこ, しいたけ, もやし, 長ねぎ, にんにく, きゅうり	米, もち米, ワンタン皮, 片栗粉, はるさめ, 三温糖	油 ごま油 ごま	776	34.0
水	7 ミートソーススパゲティ（めん・ソース） 枝豆のサラダ 河内晩柑	牛乳	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	まいたけ, たまねぎ, しょうが, にんにく, セロリー, きゅうり, とうもろこし, えだまめ, かわちばんかん	スパゲティ 三温糖	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	751	33.0
木	8 ごはん 鶏塩ちゃんこ汁 鰯の西京焼き さつま揚げと小松菜の変わり煮びたし 	牛乳	ぶり, みそ, 鶏肉, 油揚げ, 生揚げ, さつま揚げ, かつお節	牛乳	にら こまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし 長ねぎ 白菜	米 三温糖	ごま油	741	35.8
金	9 麻婆豆腐丼（ごはん・具） <u>卵入り中華風スープ（四中生徒作品）</u> 彩り香味サラダ	牛乳	豚肉, 大豆, 豆腐, みそ, 鶏肉, 卵	牛乳	にんじん 赤パプリカ	にんにく, しょうが, まいたけ, 長ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, たけのこ, レタス, キャベツ, 黄パプリカ, きゅうり	米 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	798	37.9
月	12 わかめごはん なめこの赤みそ汁 メバルの和風あんかけ 大豆もやしの辛子とえ	牛乳	豆腐 みそ メバル	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	なめこ, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ, 大豆もやし	米 片栗粉 黒砂糖 三温糖	油 ごま油	711	29.3
火	13 きな粉揚げパン ポトフ 豚肉のマスタード焼き メロン 	牛乳	きな粉, ウインナー, 豚肉	牛乳	にんじん	セロリー, たまねぎ, キャベツ, にんにく, レモン果汁, アンデスメロン	コッペパン 上白糖 じゃがいも 片栗粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	745	32.0
水	14 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, 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	682	23.9
木	15 彩りごはん 豚肉とレタスのすまし汁 いかの更紗揚げ しらたきのツルツル炒め	牛乳	豚肉 豆腐 いか ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	彩りごはんの素, しょうが, レタス, にんにく, もやし, とうもろこし	米 片栗粉 しらたき 三温糖	油 ごま油	764	33.3
金	16 ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 <u>豆腐ひじきハンバーグ（四中生徒作品）</u> たくあんのおかか和え	牛乳	油揚げ, みそ, 豚肉, 豆腐, 卵, かつお節	牛乳 わかめ ひじき	にんじん だいこん葉	たまねぎ だいこん たくあん漬 きゅうり	米 じゃがいも パン粉 三温糖 片栗粉	油 ごま	765	33.5
月	19 鶏めし 団子汁 きらすめし 小松菜とコーンのごまサラダ  大分県郷土料理	牛乳	鶏肉, 豚肉, みそ, ぶり, おから	牛乳	にんじん 万能ねぎ こまつな	ごぼう, しいたけ, だいこん, しょうが, ゆず果汁, 長ねぎ, きゅうり, とうもろこし	米, さといも, トック, 米粉, 三温糖	油 ごま油 ごま	797	36.6
火	20 ごはん 具だくさん豚汁 鯖のごまケチャップソースかけ 根菜サラダ	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, さば, かまぼこ	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, しょうが, キャベツ, れんこん	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	764	32.1
水	21 ごぼうピラフ ジュリエンスープ 鶏肉のみかんジャム焼き	牛乳	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん だいこん葉	たまねぎ, ごぼう, マッシュルーム, キャベツ, にんにく	米, マカロニ, みかんジャム, マーメレード	油	677	29.8
木	22 あんかけ海鮮ラーメン（めん・つけ汁） 煮たまご 海藻サラダ	牛乳	豚肉, ほうたけ, えび, 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, 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	676	34.7

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー	たんぱく質	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	(kcal)	(g)	
			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 金	ごはん うち豆汁 かつおの梅ソースかけ 切干大根のごま酢和え おかかふりかけ		牛乳 油揚げ、うち豆、みそ、かつお、かつお節	牛乳 塩昆布 じゃこ	にんじん	だいこん、長ねぎ、しょうが、梅、切干大根、きゅうり、とうもろこし、にんにく	米 じゃがいも 片栗粉 黒砂糖 三温糖	油 ごま	805	38.2	
26 月	しらすとツナのチーズコッペ 豚肉とお豆のトマトスープ レモンゼリーポンチ	発酵乳	ツナ 豚肉 大豆	じゃこ チーズ 発酵乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、チャツネ、りんご缶、パイン缶	コッペパン、じゃがいも、薄力粉、三温糖、レモンダイゼリー	油	710	34.7	
27 火	カレーライス（ごはん・ルー） カラフルソテー 河内晩柑		牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト にら	たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、チャツネ、キャベツ、とうもろこし、かわちばんかん	米 じゃがいも 薄力粉	油 バター オリーブ油	736	23.5	
28 水	ごはん かぶと油揚げの味噌汁 揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ 白菜の香味和え 手作りなめたけ	牛乳	油揚げ みそ メルルーサ	牛乳	こまつな、にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	しょうが、かぶ、だいこん、えのきたけ、にんにく、たまねぎ、黄パプリカ、白菜	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	703	26.6	
29 木	高野豆腐のそぼろ丼（ごはん・具） 大根おろしのみぞれ汁 冷凍みかん	牛乳	大豆 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん 万能ねぎ	しょうが、長ねぎ、まいたけ、ごぼう、だいこん、冷凍みかん	米 三温糖 片栗粉	油 ごま油	710	28.9	
30 金	オレンジフレンチトースト 麦入り野菜スープ ベイクドポテト（四中生徒作品）	牛乳	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	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	食パン、三温糖、押麦、片栗粉、じゃがいも、米粉	油 バター オリーブ油	674	25.7	
小平市立学校給食センター Tel 0 4 2 - 3 4 5 - 2 8 2 1									平 均	734	31.6
									食塩相当量	平均3.1g	

5月の献立紹介

★1日（木） 八十八夜献立

「八十八夜」とは、季節の変わり目を表す日本独自の暦（こよみ）の一つです。今年は2月3日の立春から数えて、八十八日目の5月1日にあたります。この時期は気候が安定し、お茶農家が新芽の収穫を始め、お店に新茶が出回るようになります。そのため、「八十八夜といえばお茶」という印象が定着しました。

給食では「八十八夜献立」として、手作りの「抹茶きなこ団子」を提供します。抹茶の爽やかな風味、きなこの優しい甘味、団子のもちもちとした食感をぜひ楽しんでください。

★2日（金） 端午の節句献立

「端午の節句」は子どもの健やかな成長を祝う日です。この日は、もち米やうるち米を蒸して、茅（ちがや）という植物の葉で包んだ「ちまき」を食べる風習があります。ちまきは中国から伝わり、厄除けの意味があるとされています。

給食では、筍を使用した「中華風おこわ」を提供します。「まっすぐに伸び、病気に強い」という特徴をもつ筍を食べることで、「子どもが大きく、健康に育つように」という願いが込められています。

★19日（月） 大分県郷土料理

「鶏めし」は、お祭りや来客へのおもてなしの際に振る舞われる料理です。使用する食材や作り方は地域・家庭によって様々ですが、基本的には鶏肉やごぼうなどに味付けした後、具材をご飯に混ぜ込んで作ります。

「団子汁」は、「団子」とよばれる小麦粉をこねて帯状に伸ばしたものを、季節の野菜や味噌とともに煮込む料理です。給食では団子を「トック」という餅で代用し、具だくさんの汁物に仕上げました。

臼杵（うすき）地方の方言で、「きらすめし」の「きらす」は「おから」、「まめし」は「まぶす」という意味です。一般的には下味をつけた魚の刺身に、おからの和え衣を混ぜ合わせますが、給食では鰯（ぶり）を揚げて作ります。爽やかなゆずの風味を感じられる一品となっています。

今月の小平産

キャベツ 小松菜 大根 たまねぎ にんにく

今月も、美味しい給食をお楽しみに！

※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ないので、ご注意ください。