



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



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

日・曜	献立名	飲食物	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 木	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
2 金	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、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	油 ごま油	697	28.0
7 水	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
8 木	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
9 金	わかめごはん なめこの赤みそ汁 メバルの和風あんかけ 大豆もやしの辛子和え	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
12 月	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
13 火	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
14 水	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
15 木	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
16 金	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
19 月	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
20 火	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
21 水	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、ほたて、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
22 木	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、マーマレード	油	677	29.8

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 金	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,レモンダイスゼリー	油	710	34.7	
26 月	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	
27 火	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	
28 水	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	
29 木	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	
30 金	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	
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

5 月の献立紹介

★1 日 (木) 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。

★2 日 (金) 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。

★20 日 (火) 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

※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。

今月も、美味しい給食をお楽しみに！

