



給食センターHP



食育メールマガジン  
登録案内

# 令和8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 金	中華おこわ ワンタンスープ ししゃもの唐揚げ ツナと青梗菜の炒め物 	牛乳	ハム, 豚肉, ツナ, ほたて	牛乳, ししゃも	にんじん, さやいんげん, こまつな, チンゲンサイ	しょうが, たけのこ, しいたけ, もやし, 長ねぎ, たまねぎ, とうもろこし	米, もち米, ワンタン皮, 片栗粉	ごま油, 油	771	35.5
7 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 	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	ごま油, 油	700	28.2
8 金	わかめごはん なめこの赤味噌汁 メバルの和風あんかけ ゆかり和え 	牛乳	豆腐, みそ, メバル	わかめ, 牛乳	にんじん	なめこ, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	米, 片栗粉, 黒砂糖	油, ごま	706	28.9
11 月	麻婆豆腐丼(ごはん・具) 卵入り中華スープ 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	796	38.0
12 火	ごはん 豚汁 鰯の西京焼き 白菜の変わり煮びたし 	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, ぶり, 油揚げ	牛乳	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, 白菜	米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖		756	33.8
13 水	小松菜スパゲティ 根菜サラダ カボチャの豆腐ドーナツ <u>(三中生徒作品)</u>	牛乳	豚肉, ベーコン, かまぼこ, みそ, 豆腐, 豆乳	牛乳	こまつな, だいこん, 葉, にんじん, かぼちゃ	にんにく, たまねぎ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, れんこん, だいこん	スパゲティ, 白玉粉, 薄力粉, 三温糖	油, ノンエッグマヨネーズ	733	27.7
14 木	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 フルーツヨーグルト	牛乳	ツナ, 豚肉, 大豆	じゃこ, チーズ, 牛乳, ヨーグルト	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, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	コッペパン, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	油	784	38.4
15 金	ごはん うち豆汁 鰹の梅ソースかけ 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, かつお節粉	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	807	38.2
18 月	ごはん 鶏塩ちゃんこ汁 鱈のごまケチャップソース じゃが芋のシャキシャキサラダ みかんゼリー	牛乳	鶏肉, 生揚げ, さわら, ツナ	牛乳	にら, 赤パプリカ	にんにく, キャベツ, もやし, 長ねぎ, しょうが, きゅうり	米, 三温糖, じゃがいも, みかんゼリー	ごま油, ごま, ノンエッグマヨネーズ	805	34.7
19 火	鶏飯(ごはん・スープ) 大学芋 枝豆のサラダ 	牛乳	鶏肉, かまぼこ	牛乳	にんじん, 万能ねぎ	しょうが, しいたけ, たくあん漬, だいこん, きゅうり, キャベツ, えだまめ, たまねぎ	米, さつまいも, 三温糖, はちみつ, 片栗粉	油, ごま	784	25.7
20 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	689	35.4
21 木	ごぼうピラフ マカロニスープ 赤魚のカレーパン粉揚げ	牛乳	豚肉, ベーコン, 赤魚	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, にんにく, セロリー	米, じゃがいも, マカロニ, 薄力粉, パン粉	油, ノンエッグマヨネーズ	801	32.7
22 金	ごはん 玉ねぎとわかめのスープ いかのチリソースかけ 野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	鶏肉, 豆腐, いか	牛乳, わかめ	にんじん, 万能ねぎ, こまつな	しょうが, たまねぎ, にんにく, 長ねぎ, 白菜, きゅうり	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油	727	29.5

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		
25 月	彩りごはん 豚肉とレタスのすまし汁 チーズいももち(六中生徒作品) しらたきのツルツル炒め	発酵乳	豚肉, 豆腐, ベーコン	発酵乳, チーズ	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, じゃがいも, 薄力粉, 片栗粉, しらたき, 三温糖	油, ごま油	657	25.9
26 火	キムチチャーハン 肉団子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, たまねぎ, ごぼう, キャベツ, きゅうり, だいこん	米, 片栗粉, 三温糖	ごま油, ごま	728	29.0
27 水	きな粉揚げパン ポトフ ケイジャンチキン メロン	牛乳	きな粉, ウインナー, 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー, たまねぎ, キャベツ, にんにく, アンデスメロン	コッパン, 上白糖, じゃがいも	油	666	33.3
28 木	ごはん わかめと油揚げの味噌汁 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	豆腐, 油揚げ, みそ, メルルーサ	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん, 赤パプリカ, ほうれんそう	しょうが, だいこん, にんにく, たまねぎ, 黄パプリカ, 白菜, えのきたけ	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油, ごま	709	27.3
29 金	チキン豆カレー(ごはん・ルー) 三色ソテー 美生柑	牛乳	鶏肉, ひよこまめ, ベーコン	牛乳	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, りんご, チャツネ, キャベツ, とうもろこし, 美生柑	米, じゃがいも, 薄力粉	油, バター	730	24.7
小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821								平均	742	31.5
								食塩相当量	平均2.9g	

## 5月の献立紹介

### ★1日(金) 端午の節句献立

「端午の節句」は5月5日に行われる「子どもの健やかな成長を祝う日」です。これは、中国から伝わった行事で、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」を食べて邪気(悪いもの)を取り払う風習です。他にも、強くたくましく育つことを願ってこいのぼりを飾ったり、身を守ってもらえるように五月人形を飾ったりもしますね。

給食では、新筍を使用した「中華風おこわ」を提供します。筍は、「まっすぐに伸び、病気に強い」という特徴があるので、生徒の皆さんが「大きく、健康に育つように」と願いを込めて作りたいと思います。

### ★7日(木) 八十八夜献立

「八十八夜」とは、立春から数えて88日目の夜のことで、今年の立春は2月4日のため、八十八日目は5月2日となります。お茶は、霜があたると葉が傷んでしまったり、黒く変色してしまったりします。

そのため、お茶農家さんは、八十八夜まで霜が葉に当たらないように、様々な工夫をして一生懸命育てます。霜の心配がなくなる八十八夜の頃、「ここまで育てくれた」とほっとしながら、新芽を丁寧に収穫するそうですよ。

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。お茶の爽やかな風味、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。

### ★19日(火) 鹿児島県郷土料理

「鶏飯(けいはん)」は、鹿児島県を代表する郷土料理で、奄美(あまみ)大島という場所で誕生した料理といわれています。もともとは、薩摩藩によって支配されていた奄美大島の人たちが、役人の方をもてなすために考案された料理です。当時は、重い年貢(特に砂糖)を課せられ苦しい生活だったため、奄美大島の人達からしたら、自分たちが食べたいくらい「豪華な食事」だったことでしょう。鶏飯は、ご飯に鶏ガラのスープをかけて食べる「お茶漬け風の料理」なので、食べる時には、スープをご飯にかけて食べましょう。ちなみに、今ではあおさ鶏飯やチーズ鶏飯、バジル鶏飯など色々な種類の鶏飯もありますよ。

### 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ないので、ご注意ください。

今月も地場野菜がたくさん!ぜひ、地元の味を  
あじわって食べてくださいね!

