



5月 予定献立表



令和5年度

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	○	ごはん	ひじきふりかけ すき焼き風煮 味噌汁	牛乳,干ひじき,糸削り節 豚もも肉,木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ,こんにゃく	米,白いりごま,なたね油 三温糖,糸こんにゃく 焼き豆腐,じゃがいも	★ごまつな 玉葱,はくさい,ねぎ キャベツ	782 kcal 31.3 ㎎
2月	○	☆端午の節句献立☆ 中華ちまき	ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳,焼き豚,豚もも肉	もち米,なたね油,三温糖 ごま油,ワンタンの皮 ミルクゼリー,上白糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ さやいんげん,もやし,玉葱,ねぎ チンゲンサイ,しょうが みかん缶,パイン缶,もも缶	793 kcal 25.4 ㎎
8月	○	わかめとちりめんの ごはん	肉じゃが 春雨と竹の子の中華炒め 美生柑	牛乳,炊き込みわかめ ちりめんじゃこ,豚もも肉 揚げポール,豚ひき肉 むきえび	米,おおむぎ じゃがいも,なたね油 三温糖,緑豆はるさめ,ごま油	★ごまつな 玉葱,にんじん,さやいんげん たけのこ,美生柑	849 kcal 31.2 ㎎
9月	○	胚芽ごはん	いかフライ 豚ばらと野菜のソテー さつま汁	牛乳,いか,たまご,豚ばら肉 鶏もも肉,木綿豆腐,赤みそ 白みそ	米,胚芽米,小麦粉 パン粉(乾燥),パン粉(生) なたね油,じゃがいも 板こんにゃく	★ごまつな キャベツ,もやし,にんじん,にら にんにく,しょうが,ごぼう だいこん,ねぎ	810 kcal 32.1 ㎎
10月	○	黒砂糖パン	シェパードパイ(イギリス料理) 野菜スープ カラオレンジ	牛乳,豚ひき肉,クリーム ピザチーズ,豚もも肉	なたね油,じゃがいも 有塩バター	★たまねぎ にんにく,しょうが,セロリー にんじん,マッシュルーム 青ピーマン,とうもろこし キャベツ,パセリ,カラオレンジ	798 kcal 30.2 ㎎
11月	○	山菜ごはん	鯖のねぎみそ焼き ごま和え 白玉スープ	牛乳,鶏もも肉,油揚げ さば,白みそ,赤みそ たまご	米,なたね油,三温糖 白すりごま,白玉団子 かたくり粉	山菜水煮ミックス,にんじん ぶなしめじ,しょうが,ねぎ もやし,ほうれんそう 干し椎茸	871 kcal 34.5 ㎎
12月	○	スパゲティミートソース	バリバリゆで野菜 石垣島産ティータパイン	牛乳,豚ひき肉 ピザチーズ	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,中ざら糖 小麦粉,有塩バター 三温糖,ワンタンの皮	にんにく,セロリー,玉葱 にんじん,マッシュルーム トマト缶詰,パセリ,キャベツ きゅうり,パイナップル	806 kcal 28.7 ㎎
15月	○	あぶたま丼	みそけんちん汁 小玉すいか	牛乳,鶏もも肉,たまご 油揚げ,木綿豆腐 赤みそ	米,三温糖,かたくり粉 板こんにゃく,なたね油	★ごまつな 玉葱,さやいんげん,ごぼう だいこん,にんじん,ねぎ 小玉すいか	836 kcal 31.6 ㎎
16月	○	ピザトースト	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳,ロースハム ピザチーズ,鶏もも肉	食パン,なたね油 じゃがいも,小麦粉 有塩バター,上白糖	青ピーマン,玉葱 マッシュルーム トマトピューレ,にんにく,にんじん とうもろこし,ブロッコリー キャベツ,きゅうり	820 kcal 33.7 ㎎
17月	○	五目かけうどん	いかときゅうりの中華炒め 抹茶ドーナツ	牛乳,鶏もも肉,油揚げ いか,豆乳,たまご おから	冷凍うどん,なたね油 ごま油,小麦粉,上白糖 有塩バター	玉葱,にんじん,キャベツ,ねぎ 干し椎茸,きゅうり	751 kcal 29.2 ㎎
18月	○	キムチチャーハン	肉だんごスープ のり塩大豆	牛乳,豚もも肉,たまご 鶏ひき肉,大豆,あおのり	米,おおむぎ,なたね油 三温糖,ごま油,かたくり粉 緑豆はるさめ	★ごまつな 白菜キムチ漬,ねぎ,しょうが 干し椎茸,にんじん,はくさい	775 kcal 31.8 ㎎
19月	○	赤米ごはん	ししゃものピリ辛焼き いりどり かきたま汁	牛乳,ししゃも,鶏もも肉 木綿豆腐,たまご	米,赤米,三温糖,なたね油 板こんにゃく,じゃがいも かたくり粉	しょうが,にんにく,ごぼう にんじん,たけのこ,干し椎茸 さやいんげん,ねぎ ほうれんそう	765 kcal 35.5 ㎎
22月	○	カレーライス	海藻サラダ フルーツ白玉	牛乳,豚もも肉 国産海藻ミックスサラダ	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター,ごま油 上白糖,白玉団子	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが りんご,セロリー,きゅうり キャベツ,もやし,みかん缶 パイン缶,もも缶	909 kcal 23.3 ㎎
23月	○	麻婆麺	えびサラダ メロン	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐 赤みそ,むきえび	蒸し中華めん,なたね油 三温糖,ごま油,かたくり粉 上白糖	★きゅうり にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら キャベツ,アンデスメロン	799 kcal 34.6 ㎎
24月	○	☆小金井和食の日☆ 美唄のとりめし (北海道の郷土料理)	鯖の塩焼き きゃべつのごまあえ 小金井産たまねぎの味噌汁	牛乳,鶏もも肉,さば 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,おおむぎ,なたね油,三温糖 白すりごま,じゃがいも	★キャベツ ★たまねぎ ★ごまつな しょうが,キャベツ,もやし にんじん,ほうれんそう	760 kcal 34.3 ㎎
25月	○	ホットチリドック	カレーポテト キャベツスープ ヨーグルト	牛乳,ウィンナー 豚ひき肉,大豆,ベーコン ヨーグルト	コッペパン,なたね油 じゃがいも,かたくり粉	★キャベツ 玉葱,にんじん,パセリ	905 kcal 33.5 ㎎
26月	○	☆運動会応援メニュー☆ ごはん	子キンカツ 野菜炒め たぬき汁	牛乳,鶏もも肉,たまご 赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥),なたね油 板こんにゃく,じゃがいも	★キャベツ ★だいこん もやし,にんじん,にら にんにく,しょうが ごぼう,ねぎ	801 kcal 27.8 ㎎
30月	○	中華丼	スパイシーポテト 冷凍みかん	牛乳,豚もも肉,むきえび いか,うすら卵	米,なたね油,三温糖,ごま油 かたくり粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,たけのこ 玉葱,にんじん,はくさい 丸干し椎茸,冷凍みかん	852 kcal 35.0 ㎎
31月	○	鶏とごぼうの 炊込みごはん	魚と芋と豆のカリント揚げ のりとたまごのスープ	牛乳,鶏もも肉 メルルーサ,大豆,木綿豆腐 たまご,焼きのり	米,糸こんにゃく,なたね油 三温糖,かたくり粉 じゃがいも	にんじん,ごぼう,さやいんげん しょうが,玉葱,ほうれんそう	812 kcal 34.9 ㎎

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印の食材は小金井市産のものを使用します。

献立紹介

5月2日(火) 端午の節句献立 中華ちまき

端午の節句にちなみ、中華ちまきを作ります。東中の生徒の皆さんの健やかな成長を願い、給食室でひとつひとつ竹の皮に包んで手作ります。

5月24日(水) 小金井和食の日

美唄のとりめしは、北海道美唄市の郷土料理で、祭りやお祝い事の際に食べられている料理です。

また、東京都練馬区にある味噌蔵「靴屋三郎右衛門」さんの味噌と小金井市産のたまねぎを使用し、みそ汁を作ります。



お知らせ

- ・衛生管理のため、給食当番はマスクを着用します。マスクのご持参をお願いいたします。
- ・今年度の給食費の引き落としは、6月より始まります。6月5日(月) 4・5・6月分 16,348円