



# 5月 予定献立表



令和6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水	○	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 わかめ、赤みそ、白みそ こんぶ	米、白いりごま、なたね油 三温糖、糸こんにやく 焼きそば、じゃがいも	玉葱、はくさい、ねぎ	782 kcal 31.0 ㊦
2木	○	☆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、パン缶	793 kcal 25.4 ㊦
7火	○	ドライカレーライス	じゃがいもの「パリ」リサガ 手作りのみかんゼリー	牛乳、豚ひき肉 大豆、ゼラチン	米、なたね油、三温糖 小麦粉、じゃがいも 上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、ごぼう、青ピーマン トマト缶詰、キャベツ とうもろこし、みかんジュース みかん缶	910 kcal 27.9 ㊦
8水	○	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、豆腐、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 ㊦
9木	○	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(押麦)、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 はくさい、キムチ漬け、ねぎ しょうが、干し椎茸、にんじん はくさい	775 kcal 31.8 ㊦
10金	○	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、にんじん ぶなしめじ、しょうが、ねぎ もやし、ほうれんそう	868 kcal 34.5 ㊦
13月	○	あぶたま丼	みそけんちん汁 ティータパン	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 板こんにやく、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 パインアップル	825 kcal 31.4 ㊦
14火	○	照り焼きピザトースト	米粉のシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏もも肉 ピザチーズ、ベーコン 豆腐、クリーム	食パン、なたね油 三温糖、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉、上白糖	玉葱、にんにく、青ピーマン ぶなしめじ、マッシュルーム にんじん、セロリー、パセリ キャベツ、きゅうり とうもろこし	784 kcal 32.0 ㊦
15水	○	ごはん	ジャンボぎょうざ もやしとわかめのごま醤油 中華スープ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ わかめ、鶏もも肉 木綿豆腐、たまご	米、ぎょうざの皮、ごま油 かたくり粉、なたね油 三温糖、白いりごま じゃがいも	★ごまつな キャベツ、ねぎ、にら、にんにく しょうが、もやし、にんじん 玉葱	838 kcal 30.0 ㊦
16木	○	スパゲティ ミートソース	ブロッコリーのサラダ セミノール	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 上白糖	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(ジュース)、パセリ ブロッコリー、キャベツ とうもろこし、セミノール	767 kcal 28.9 ㊦
17金	○	胚芽ごはん	いかのかりんあげ にびたし 豆腐とわかめのみそ汁 カラオレンジ	牛乳、いか、生わかめ 木綿豆腐、たまご	米、胚芽精米、かたくり粉 米粉、なたね油、三温糖	★ごまつな しょうが、キャベツ、にんじん とうもろこし、だいこん はくさい、ねぎ、カラオレンジ	749 kcal 34.6 ㊦
20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 小玉すいか	牛乳、わかめ ちりめんじゃこ 豚もも肉、揚げポル 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、小玉すいか	857 kcal 31.2 ㊦
21火	○	パンパン	スパニッシュオムレツ 温野菜サラダ コンソープ	牛乳、ベーコン、たまご クリーム(乳脂肪)	パンパン、なたね油 じゃがいも、上白糖 無塩バター	玉葱、青ピーマン、トマト缶詰 にんじん、キャベツ、ブロッコリー とうもろこし しょうが、パセリ	751 kcal 28.8 ㊦
22水	○	赤米ごはん	ししゃもピリ辛焼き 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 板こんにやく、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 ㊦
23木	○	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	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、きゅうり メロン	799 kcal 34.6 ㊦
24金	○	☆小金井和食の日☆ 鶏五目ごはん	さばの香りの揚げ 小松菜のりあえ めった汁(石川県の郷土料理)	牛乳、鶏もも肉、油揚げ さば、刻みのり、豚ばら肉 赤みそ、白みそ	米、糸こんにやく、なたね油 三温糖、かたくり粉、米粉 上白糖、さつまいも	★ごまつな にんじん、ごぼう、しょうが にんにく、キャベツ、だいこん ねぎ	890 kcal 33.6 ㊦
27月	○	カレーライス	海藻サラダ フルーツ白玉	牛乳、豚もも肉 海藻ミックス	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、パン缶	909 kcal 23.3 ㊦
28火	○	いわしの蒲焼丼	たくあんもやし いもだんご汁 日向夏	牛乳、いわし 鶏もも肉	米、かたくり粉、米粉 なたね油、三温糖、ごま油 白いりごま、じゃがいも	★ごまつな しょうが、刻みたたくあん もやし、だいこん、ごぼう 干し椎茸、ねぎ、にんじん ひゅうがなつ	814 kcal 28.9 ㊦
29水	○	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、ベーコン ヨーグルト	コッパン、なたね油 じゃがいも、かたくり粉	玉葱、にんじん、キャベツ パセリ	876 kcal 31.9 ㊦
30木	○	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、糸こんにやく、なたね油 三温糖、かたくり粉、米粉 じゃがいも、ごま油	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	832 kcal 35.3 ㊦
31金	○	☆運動会応援メニュー☆ ごはん	チキンカツ 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 板こんにやく、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん にら、にんにく、しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ	801 kcal 27.8 ㊦

※食材料の割合により、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(木) 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(金) 小金井和食の日

めった汁は、石川県の郷土料理です。根菜が入った具沢山の豚汁です。じゃがいもではなく、さつまいもを使用するのが特徴です。料理名の由来は、「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、語訳あります。



### お知らせ

- ・衛生管理上、給食当番はマスクを着用しますので、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月より開始いたします。  
6月5日(水) 4・5・6月分 16,348円