

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 木	○	ドライカレーライス	じゃがいものﾊﾟﾘﾊﾟﾘｻﾗﾀﾞ パインアップル	牛乳,豚ひき肉,大豆	米,なたね油,三温糖,小麦粉 じゃがいも,上白糖,ごま油	★こまつな 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,パイナップル	867 kcal 25.6 g
2 金	○	☆端午の節句献立☆ 中華ちまき	ワントンスープ のり塩大豆	牛乳,豚肩ロース,豚もも肉 大豆,あおのり	もち米,なたね油,三温糖,ごま油 ワントンの皮,かたくり粉	しょうが,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	828 kcal 30.3 g
7 水	○	ごはん	骨太ふりかけ すき焼き風煮 味噌汁	牛乳,ちりめんじゃこ,系割り節 刻み昆布,豚もも肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ,こんぶ	米,白いりごま,三温糖 糸こんにゃく,焼きふ(車ふ) なたね油	玉葱,はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ	795 kcal 34.1 g
8 木	○	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,豆乳,クリーム	食パン,なたね油,三温糖 ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも 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 g
9 金	○	こうやめし	魚の三味焼き ごま和え じゃがもちボールのみそ汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,凍り豆腐 さわら,白みそ,赤みそ	米,三温糖,白いりごま,白すりごま じゃがもちボール,なたね油	★こまつな にんじん,しょうが,ねぎ,もやし ほうれんそう,だいこん,ごぼう ぶなしめじ	785 kcal 35.4 g
12 月	○	親子丼	みそけんちん汁 手作りみかんゼリー	牛乳,鶏もも肉,たまご,木綿豆腐 赤みそ,豚,ゼラチン	米,三温糖,板こんにゃく なたね油,上白糖	★こまつな 玉葱,糸みつば,ごぼう,だいこん にんじん,ねぎ,みかんジュース	850 kcal 33.9 g
13 火	○	スパゲティミートソース	温野菜サラダ 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,パセリ キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし セミノール	767 kcal 28.5 g
14 水	○	ごはん	ししゃものピリ辛焼き いりどり 村雲汁	牛乳,ししゃも(生干し),鶏もも肉 木綿豆腐,たまご	米,三温糖,なたね油 板こんにゃく,じゃがいも かたくり粉	★こまつな 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	760 kcal 34.0 g
15 木	○	キムチチャーハン	肉だんごスープ カレーポテト	牛乳,豚もも肉,たまご,鶏ひき肉	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,じゃがいも	★こまつな 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	779 kcal 26.5 g
16 金	○	ごはん	いかのかりんあげ 大根ともやしのピリ辛 白玉スープ	牛乳,いか,たまご	米,かたくり粉,米粉,なたね油 ごま油,三温糖,白玉団子	しょうが,だいこん,もやし,にんじん ぶなしめじ,ほうれんそう,ねぎ	812 kcal 31.5 g
19 月	○	チキンカレーライス	海藻サラダ	牛乳,鶏もも肉 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	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	774 kcal 21.5 g
20 火	○	かしわパン	コロツケ ゆで野菜 いんげん豆とキャベツのスープ	牛乳,豚ひき肉,おから,たまご いんげんまめ,ベーコン	マがリンパン,じゃがいも,なたね油 小麦粉,パン粉(生),パン粉(乾燥)	玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ	801 kcal 27.9 g
21 水	○	麻婆麺	ナムル パインアップル	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,赤みそ	蒸し中華めん(オイルコティング) なたね油,三温糖,ごま油 かたくり粉,上白糖	★こまつな 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 もやし,パイナップル	778 kcal 31.1 g
22 木	○	☆小金井和食の日☆ いわしの蒲焼丼	たくあんもやし こしね汁(群馬県の郷土料理) 日向夏	牛乳,いわし,豚もも肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,米粉,なたね油 三温糖,ごま油,白いりごま さといも,板こんにゃく	★だいこん しょうが,刻みたくあん,もやし,ごぼう にんじん,ねぎ,生しいたけ ひゅうがなつ	815 kcal 30.7 g
23 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 板こんにゃく,じゃがいも	★だいこん キャベツ,もやし,にんじん,にら にんにく,しょうが,ごぼう,ねぎ	800 kcal 27.8 g
27 火	○	中華丼	のりしおポテト 冷凍みかん	牛乳,豚もも肉,むきえび,いか うずら卵,大豆,あおのり	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	855 kcal 35.0 g
28 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 g
29 木	○	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	牛乳,たきこみわかめ ちりめんじゃこ,豚もも肉 揚げボール,豚ひき肉,むきえび	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも なたね油,三温糖,緑豆はるさめ ごま油	★こまつな 玉葱,にんじん,さやいんげん たけのこ	826 kcal 31.0 g
30 金	○	鶏五目ごはん	さばの香り揚げ 小松菜ののりあえ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ さば,刻みのり,生わかめ 木綿豆腐,たまご	米,糸こんにゃく,なたね油 三温糖,かたくり粉,米粉,上白糖	★こまつな ★だいこん にんじん,ごぼう,しょうが にんにく,キャベツ,はくさい,ねぎ	854 kcal 37.5 g

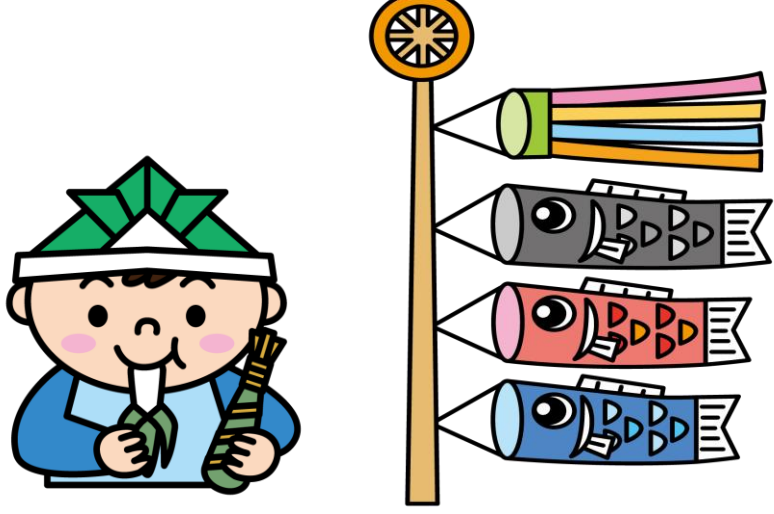
献立紹介

5月2日(金) 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。今年は具のチャージューも手作ります！

5月22日(木) 小金井和食の日

こしね汁は、群馬県の郷土料理です。群馬県の名産品であるこんにゃく、しいたけ、ねぎを使った料理です。それぞれの頭文字をとった味噌汁なので「こしね汁」と呼ばれています。



※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。

保護者の皆様へ

給食当番は、マスクのご持参をお願いいたします。

また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけのご協力をお願いいたします。