



5月 給食献立表



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもの	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 kcal たんぱく質g	
①	1 金	○	わかめごはん	わかめごはんの素	米,精麦	765	
			春野菜の煮物	鶏肉,竹輪(卵不使用)	油,こんにやく,じゃがいも,さとう	にんじん,玉葱,たけのこ,ふき(ゆで),さいいんげん	25.0
			ごま和え		さとう,★ごま	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	
			東京抹茶ミルクプリン	アガー,牛乳	さとう,生クリーム		
②	7 木	○	ごはん		米,精麦	845	
			味しみ!肉豆腐	豚肉,焼き豆腐	油,しらたき,さとう	ごぼう,にんじん,玉葱,はくさい,長ねぎ,こまつな	38.7
			ししゃもの磯辺揚げ	★ししゃも,あおりのり,牛乳	薄力粉,油		
			果物(柑橘類)			★清見オレンジ	
③	8 金	○	ごはん		米,精麦	743	
			魚の韓国焼き	★さごし	さとう,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	32.0
			春にんじんと春ごぼうの五目きんぴら	豚肉	油,こんにやく,さとう,ごま油	にんじん,ごぼう,こまつな	
			豚肉と野菜のすまし汁	豚肉		えのきたけ,にんじん,はくさい,だいこん,長ねぎ	
④	1 1 月	○	セザミシュガートースト		食パン(卵不使用),マーガリン,★ごま,さとう	728	
			チキンビーンズ	鶏肉,白いんげん豆,大豆	油,じゃがいも,バター,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,えのきたけ,トマトピューレ	26.3
			わかめとコーンのサラダ	わかめ	油,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン	
⑤	1 2 火	○	ツナごはん	ツナ	米,精麦,さとう	738	
			東京キャベツ入り千草たまご焼き	鶏肉,レンズ豆,ひじき,★たまご	油,さとう	キャベツ,にんじん	32.1
			貝だくさん汁	鶏肉,厚揚げ,竹輪(卵不使用)	油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	
⑥	1 3 水	○	アスパラとツナのクリームスパゲッティ	ベーコン(卵不使用),ツナ,レンズ豆,牛乳	スパゲッティ(卵不使用),油,バター,薄力粉	771	
			海藻サラダ	海藻ミックス	油,さとう	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,アスパラガス	28.8
			果物(バナナ)			もやし,にんじん,にんにく,玉葱	
						バナナ	
⑦	1 4 木	○	ごはん		米,精麦	725	
			魚の香ばしバター醤油焼き	★さけ	バター		35.5
			ツナの和え物	ツナ	ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん葉,玉葱,しょうが	
			東京大根入り豚汁	豚肉,みそ,豆腐	油,こんにやく,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
⑧	1 5 金	○	ごはん		米,精麦	788	
			本格!北海道スープカレー	鶏肉,★うずら卵	油,三温糖,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉葱,セロリ,トマトピューレ,にんじん,エリンギ,アスパラガス,ごぼう,かぼちゃ	28.7
			コーンと大豆のサラダ	大豆	油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン,玉葱	
⑨	1 8 月	○	ミルクパン		ミルクパン(卵不使用)	738	
			オムレツ	鶏肉,レンズ豆,牛乳,★たまご	バター,さとう	にんじん,玉葱,こまつな	36.0
			キャロットラペ	ツナ	油	にんじん,レモン汁製品,玉葱	
			コーンクリームスープ	ベーコン(卵不使用),牛乳,豆乳,粉チーズ	油,でん粉	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン缶,パセリ	
⑩	1 9 火	○	ごはん		米,精麦	797	
			かつおのチリソース	★かつお	でん粉,薄力粉,油,ごま油,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ	38.1
			春雨の中華炒め	豚肉	油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,キャベツ,にら	
			五目スープ	豚肉,厚揚げ,わかめ	でん粉	しょうが,にんじん,もやし,えのきたけ,こまつな	
⑪	2 0 水	○	麻婆焼きそば	鶏肉,大豆,みそ,豆腐	中華麺(卵不使用),油,さとう,でん粉,ごま油	773	
			東京キャベツとツナのサラダ	わかめ,ツナ	油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン,玉葱	35.5
			果物(柑橘類)			★清見オレンジ	
⑫	2 1 木	○	ごはん		米,精麦	752	
			魚のピリ辛焼き	★さば	さとう,ごま油	しょうが,にんにく	32.6
			パリパリ油揚げ入りサラダ	油揚げ	油,ごま油,さとう	だいこん葉,キャベツ,にんじん	
			東京大根と根菜のみそ汁	豚肉,豆腐,みそ	ごま油,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	
⑬	2 2 金	○	スタミナ丼	豚肉	米,精麦,油,でん粉,★ごま	737	
			芋煮汁	豚肉	じゃがいも,こんにやく,さとう	玉葱,にんじん,もやし,えのきたけ,にんにく,しょうが,にら	31.9
			果物(りんご)			えのきたけ,長ねぎ	
⑭	2 3 土	○	トマトソーストリア	ベーコン(卵不使用),鶏肉,レンズ豆,チーズ	米,精麦,バター,油,さとう,薄力粉	743	
			野菜ソテー	かつお節	油	にんにく,にんじん,玉葱,えのきたけ,トマトホール缶,トマトピューレ,こまつな	29.9
			ヨーグルト	ヨーグルト		玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな	
⑮	2 6 火	○	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	丸パン(卵不使用),三温糖,油	764	
			のり塩ビーンズポテト	大豆,あおりのり	油,じゃがいも,薄力粉,でん粉	しょうが,キャベツ,にんじん	32.6
			ぶどうゼリー	寒天	さとう,ぶどうジュース		
⑯	2 7 水	○	鶏肉とコーンのピラフ	鶏肉	米,精麦,油	770	
			ポテトグラタン	ベーコン(卵不使用),ツナ,レンズ豆,牛乳,チーズ	油,バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱,えのきたけ,にんじん,パセリ	28.5
			果物(冷凍みかん)			★冷凍みかん	
⑰	2 8 木	○	ひじきごはん	鶏肉,ひじき,油揚げ	米,精麦,油,こんにやく,さとう	732	
			魚のさされ焼き	★さけ	マヨネーズ(卵不使用),パン粉(卵不使用)	ごぼう,にんじん,干し椎茸	37.5
			野菜の三色和え		サラダ油,さとう	もやし,ホールコーン,にんじん,玉葱	
			東京キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ,みそ		キャベツ,にんじん,長ねぎ	
⑱	2 9 金	○	あぶたま丼	鶏肉,油揚げ,★たまご	米,精麦,油,さとう,でん粉	746	
			江戸川小松菜入りおひたし	かつお節	ごま油,三温糖	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	33.6
			豆腐とじゃがいもの和風汁	豆腐	じゃがいも	にんじん,玉葱	

●1日(金) 八十八夜とは、立春から数えて八十八日目のことです。八十八夜に摘み取られたお茶には、無病息災の力があるとされています。給食では、東京都瑞穂町(みずほまち)産の抹茶を使った抹茶ミルクプリンを作ります。

●15日(金) スープカレーとは、北海道札幌市が発祥のご当地グルメです。サラサラとしてスパイスの効いたカレーに、ゴロゴロと大きめの具材が入っているのが特徴です。給食でも9種類のスパイスを調合して本格的な味わいを目指します!また、北海道が生産量全国1位のとうもろこしと大豆が入ったサラダも取り入れました。

●今月の地場産物は、江戸川区「平野農園」さんの小松菜、八王子市「鈴木農園」さんのキャベツ・大根、瑞穂町「西村園」さんの抹茶です。東京都の農産物をお楽しみください。

※食材の入荷状況等の都合により、献立、材料を変更することがあります。予めご了承ください。