

5月の予定献立表(中学校)

令和8(2026)年度

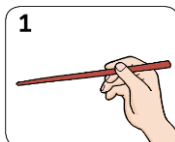
日曜	飲み物	給食回数 18回				給食目標 食事のマナーを身に付けよう		献立メモ
		献立	材料の働き			エネルギー(kcal)たんぱく質(g)		
			力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	体の調子を整えるもと(緑)			
1金	牛乳	胚芽パン やさいたっぷりキッシュ フイヤベース	胚芽パン バター じゃがいも 油 砂糖	牛乳 卵 生クリーム チーズ ほたて えび いか 鶏肉	南瓜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト にんにく	823	<p>端午の節句</p> <p>端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは縁起の悪い日とされていて、災いを払うためにしょうぶやよもぎを用いていました。 7日の給食は、ちまきをイメージした「ちまき風混ぜご飯」です。</p> <p>八十八夜</p> <p>八十八夜とは、立春から88日目にあたる日で、新茶の季節として知られ、夏が近づくことをつける時期でもあります。給食では14日に八十八夜にちなんで「抹茶パン」を提供します。</p> <p>*1「道産子汁」は、北海道の素材を活かした味噌ベースの汁物です。バターを加えることで、まろやかなコクが出ます。</p> <p>今月の注目野菜「ごぼう」</p> <p>ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれています。肉と一緒に調理すると、たんぱく質が加わるので栄養価が高まります。</p> <p>*2「キムタクごはん」は、キムチとたくあんを炒めた具と、ごはんを混ぜた料理です。</p> <p>今月のハートにんじんDayは18日です</p> <p>月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1~2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー！楽しみにしてください。</p> <p>図書給食</p> <p>今月の図書給食は、29日の「トマトソーススパゲッティ」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→</p>	
7木	牛乳	ちまき風混ぜご飯 にぎすのから揚げ(3本) きゅうりとささみのピリ辛和え わかめのすまし汁	もち米 米 ごま油 砂糖 小麦粉 でん粉 油	豚肉 牛乳 にぎす 鶏肉 かまぼこ わかめ	しょうが しいたけ 人参 たけのこ 枝豆 きゅうり もやし 白菜 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	754		
8金	牛乳	チキンと豆のカレーライス 春キャベツとベーコンのソテー りんごヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン ヨーグルト	グリーンピース 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ りんご	936		
11月	牛乳	ごはん あじフライ(2個) (ソース) 塩ちゃんこ汁 河内晩柑	米 小麦粉 パン粉 油	牛乳 あじ 鶏肉	人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜 河内晩柑	799		
12火	牛乳	ごはん 生揚げの中華炒め トック入りわかめスープ	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 トック	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ 鶏肉	人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ しょうが チンゲンサイ	771		
13水	牛乳	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ さつまいもの天ぷら ひじきとしらたきの炒め煮	うどん 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 白ちくわ 青のり ひじき	キャベツ 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ ごぼう ピーマン パプリカ しらたき	765		
14木	牛乳	抹茶パン 豆腐ナゲット(2個) (ケチャップ) きのこマカロニのソテー 洋風卵スープ	抹茶パン 油 でん粉 砂糖 マカロニ	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 しょうが しめじ エリンギ 小松菜 にんにく セロリー ほうれん草	830		
15金	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き さびらごぼう 道産子汁*1	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく	738		
18月	牛乳	キムタクごはん*2 中華風卵焼き 米粉のんスープ	米 大麦 油 米粉めん ごま油	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 わかめ	キムチ たくあん しいたけ ねぎ 人参 たけのこ チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ しょうが	765		
19火	牛乳	ごはん さばのカレー揚げ もやしの和えもの 肉豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 さば ひじき 豆腐 豚肉	しょうが もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ しらたき 人参 さやいんげん	951		
20水	牛乳	豚肉と野菜の炒め丼 ラーメンサラダ じゃがいもと豆腐のみそ汁	米 砂糖 油 でん粉 中華麺 中華ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 味噌	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ エリンギ いら キャベツ もやし きゅうり とうもろこし 小松菜	862		
21木	牛乳	ひじきごはん たけのこ入りハンバーグ 青のりポテト キャベツと油揚げのみそ汁	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	ひじき 牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 青のり 油揚げ	人参 こねぎ 玉ねぎ たけのこ 大根 キャベツ ねぎ	771		
22金	牛乳	カレーピラフ ホキのマリネソースがけ 白いんげん豆とほうれん草のスープ	米 油 でん粉 砂糖	鶏肉 牛乳 ホキ ベーコン いんげん豆	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 セロリー	828		
25月	牛乳	コンコンピザ ポトフ 大根の千切りサラダ	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	チーズ 牛乳 豚肉 ワインナー いんげん豆	とうもろこし ごぼう れんこん セロリー 玉ねぎ 人参 かぶ さやいんげん キャベツ 大根	750		
26火	牛乳	ごはん さわらのねぎみそ焼き 小松菜ともやしのごま和え 沢煮碗	米 砂糖 ごま 油	牛乳 さわら 味噌 豚肉	ねぎ 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう しいたけ	749		
27水	牛乳	チンジャがロース丼 鶏肉とわかめの中華スープ 河内晩柑	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	たけのこ ピーマン ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし とうもろこし 河内晩柑	764		
28木	牛乳	ごはん 手作りひじきふりかけ いかのかりん揚げ(2枚) にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	米 ごま 砂糖 でん粉 油	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 鰹節 いか 鶏肉 豆腐 味噌	しょうが 人参 なめこ 大根 ねぎ	776		
29金	牛乳	トマトソーススパゲッティ キャベツとさつまいものサラダ 湘南ゴールドゼリー	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも 玉ねぎドレッシング 湘南ゴールドゼリー	牛乳 ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり	729		

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元コードからアクセスしてください。

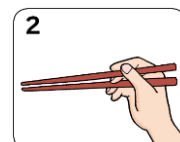
中学校	エネルギー	たんぱく質	
今月の平均	798kcal	摂取エネルギー全体の	16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の	13~20%

東調理場(中) <<みんなのぐるりんキッチン>>

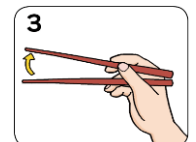
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみしましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>



<Instagram: みんなのぐるりんキッチン>