

(中学校19回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メモ
1水	ごはん(黒ごまふりかけ) ちくわの新緑揚げ(2) 小松菜と人参のお浸し(醤油) 若竹汁	○	🍴	こめ 小麦粉 油	かつお節 生乳 竹輪 豆腐 わかめ かまぼこ	こまつな にんじん もやし たけのこ	739 28.4	1日(水)【八十八夜】 立春から数えて88日目の日を八十八夜とい います。このころは、お茶の葉が収穫され る時期です。給食でも、ちくわの新緑揚げに 抹茶を使っています。
7火	ビーンズカレーライス ポテトサラダ 手作りぶどうゼリー	○	🍴	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ひよこまめ だいず 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり ぶどう	833 28.6	7日(火) ビーンズカレーライス ビーンズとは豆のことです。ビーンズカレー は、ひよこまめ、大豆、えだまめを入れて作 ります。
8水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	○	🍴	こめ でん粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	生乳 生揚げ 豚肉 油揚げ	たまねぎ たけのこしいたけ にんじん グリンピース えのきたけ こねぎ	848 29.5	
9木	じゃじゃ麺 きゅうりの南蛮漬 手作り蒸しケーキ	○	🍴	うどん 油 砂糖 でん粉 小麦粉	豚肉 生乳 豆乳	にんじん たけのこしいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり	739 29.9	9日(木) じゃじゃ麺 岩手県盛岡市の郷土料理です。コクのある 肉みそを平たい麺やうどんにのせた麺料理 です。中華料理のジャージャー麺がもとに なっているそうです。
10金	ごはん いかのバーベキューソース 野菜の甘酢和え 豆腐とわかめのスープ	○	🍴	こめ でん粉 油 砂糖 ごま 緑豆はるさめ	生乳 いか 鶏肉 わかめ 豆腐	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	697 28.5	10日(金) いかのバーベキューソース 粉を付けて揚げたいかにバーベキューソ ースをかけたものです。バーベキューソ ースは、たまねぎ、りんご、ケチャップ、にんに くなどが入ったソースです。
13月	きな粉揚げパン コーン入りサラダ チキンビーンズ ヨーグルト	○	🍴	パン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	きな粉 生乳 鶏肉 ひよこまめ だいず ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	810 29.8	13日(月) きな粉揚げパン コッパンを油で揚げ、砂糖ときな粉をま ぶして作ります。きな粉は、炒った大豆を砕 いて粉にしたものです。
14火	ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草ののり和え 高野豆腐の味噌汁	○	🍴	こめ でん粉 油 ごま	生乳 さば のり 凍り豆腐	ほうれん草 きゅうり もやし にんじん レモン だいこん さやえんどう	736 30.1	
15水	ごはん 白身魚の中華風照り焼き 麻婆じゃが 野菜の中華和え	○	🍴	こめ 砂糖 ごま こんにゃく 油 じゃがいも でん粉	生乳 メルルーサ ベーコン 豚肉	はくさい にんじん きくらげ ねぎ たけのこ たら たまねぎ しいたけ	755 34.0	15日(水) 麻婆じゃが 5~6月は、新じゃがいもが出回ります。新 じゃがいもは、水分が多く、皮はそのまま食 べられるほど薄いのです。
16木	親子丼 ごぼうサラダ みしょうかん	○	🍴	こめ 油 でん粉 砂糖 マヨネーズ ごま	鶏肉 凍り豆腐 卵 生乳	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり みしょうかん	726 28.5	16日(木) ごぼうサラダ 4~6月は、新ごぼうが旬を迎えます。新ご ぼうは、香りが良くやわらかいのが特徴で す。
17金	ごはん 鶏の青のり揚げ(2) キャベツとキュウリの浅漬け 奥多摩汁	○	🍴	こめ でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	生乳 鶏肉 あおのり 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しめじ ねぎ	820 32.6	17日(金) 奥多摩汁 奥多摩町四季の家で作られた「奥多摩味 噌」を使っています。
20月	食パン ツナカレーペースト ピクルス コーンシチュー	○ 牛乳 ヒ	🍴	パン マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	生乳 まぐろ 豚肉	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん コーン	782 31.0	20日(月) ツナカレーペースト カレー粉とマヨネーズで味付けしています。 食パンにのせて食べてみてください。
21火	ごはん 千草焼き 豆もやしの和え物 なめこ汁	○	🍴	こめ 砂糖 油 こんにゃく ごま	生乳 卵 鶏肉 だいず 豆腐 油揚げ	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ だいずもやし なめこ ねぎ	730 32.1	21日(火) 千草焼き 細かく刻んだ野菜や肉が入った卵焼きのこ とです。まるで千種類もの具が入っているよ うに見えることから、この名前になりました。
22水	麦ごはん いわしのスパイス揚げ 野菜炒め じゃがいもとわかめの味噌汁	○	🍴	こめ 小麦粉 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも おおむぎ	生乳 いわし 豚肉 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	734 26.9	22日(水) いわしのスパイス揚げ いわしをカレー粉などのスパイス入りの衣を つけて揚げたものです。 スパイスには、食べ物のくさみをとったり、食 欲を増進させたりする効果があります。
23木	スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ(ドレッシング) オレンジ	○	🍴	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 だいず 生乳 わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり えだまめ ネーブル	799 32.1	23日(木) スパゲティ・ミートソース スパゲティは、イタリアの麺です。ミートソ ースは、給食センターで手作りします。豚肉、 たまねぎ、にんじんなどが入ったトマト味の ソースです。
24金	ごはん 鮭フライ(ソース) 青菜とキャベツのごま和え 鶏ごぼう汁	○	🍴	こめ 小麦粉 卵 油 ごま 砂糖 こんにゃく	生乳 さけ 鶏肉	にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん	789 33.7	
28火	ごはん 豆腐入りハンバーグ キャベツとにんじんのお浸し(醤油) わかめとかぶの味噌汁	○	🍴	こめ 小麦粉 でん粉	生乳 豚肉 豆腐 豆乳 かつお節 わかめ 油揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし かぶ	733 32.8	28日(火) 豆腐入りハンバーグ 給食センターで手作りします。豆腐を入れて 作るとフワフワになります。
29水	ごはん ししゃものねぎソース(2) 肉じゃが きゅうりともやしの南蛮風	○	🍴	こめ でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	生乳 ししゃも 豚肉	ねぎ きゅうり にんじん もやし たまねぎ さやいんげん	797 28.1	29日(水) ししゃものねぎソース ししゃもは、骨まで丸ごと食べられる魚なの で、カルシウムをたくさんとることができま す。
30木	ツナクリームライス ビーンズサラダ 手作りオレンジゼリー	○	🍴	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 まぐろ 生乳 ひよこまめ てんぐさ	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム えだまめ キャベツ オレンジ	844 29.4	30日(木) 手作りオレンジゼリー 給食センターで手作りします。オレンジ ジュースと砂糖と粉寒天で作ります。
31金	わかめご飯 かつおのケチャップあん きゅうりのピリッと漬け 豚ともやしのスープ	○	🍴	こめ でん粉 油 砂糖	生乳 かつお 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん 青ピーマン きゅうり もやし こねぎ	712 33.0	31日(金) かつおのケチャップあん カツオは、春と秋の2回旬があります。春の カツオは「初がつお」といいます。初がつお は、脂が少なく味もさっぱりとしています。

◎ 今月の給食費は5月31日金曜日引落しとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いいたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)