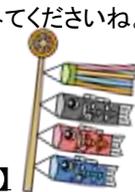


# 5月 献立表

(中学校18回)

奥多摩町学校給食センター

2025	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)	献立メモ	
1木	ごはん さごしのごま焼き じゃこいりお浸し(しょうゆ) なめこ汁	○	🍴	こめ ノンエッグマヨネーズ いりごま	ぎゅうにゅう さごし ちりめんじゃこ かつおぶし とうふ	にんじん キャベツ ほうれんそう なめこ こまつな ねぎ	749	34.4	<p><b>1日(木)【端午の節句】</b> 5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長を願う行事で、柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。給食では出世魚である「さごし」をごま焼きにして提供します。出世魚は、成長するに従い呼び名がかわる魚です。「さごし」はどのようにかわっていくのか、調べてみてくださいね。</p> 	
7水	ビーンズカレーライス マゼドアンサラダ 手作りぶどうゼリー	○	🍴	こめ むぎ あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく ひよこまめ だいず ぎゅうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん えだまめ コーン ぶどう	879	29.6		
8木	ごはん 笹かまの新緑揚げ(2) 白菜とほうれん草のお浸し(しょうゆ) 生揚げとじゃがいものみそ汁	○	🍴	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし なまあげ	はくさい もやし ほうれんそう にんじん ねぎ	709	27.8		
9金	ごはん めばるの韓国風焼き 胡瓜と茎わかめのナムル トック餅のスープ	○	🍴	こめ さとう あぶら いりごま ごまあぶら じゃがいも トックもち	ぎゅうにゅう めばる くきわかめ ぶたにく	にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ たけのこ ねぎ	733	32.1		
12月	きな粉揚げパン コーン入りサラダ(ドレッシング) チキンビーンズ ヨーグルト	○	🍴	パン あぶら さとう じゃがいも とうにゅうクリームゆ こむぎこ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく 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 きぬさや トマト	801	30.4		<p><b>8日(木)【八十八夜】</b> 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。給食でも抹茶の粉を使って笹かまの新緑揚げを作ります。きれいな緑色に仕上げます。</p> <p><b>14日(水) グリーンサラダ</b> キャベツにきゅうり、枝豆、わかめを使ってサラダにします。キャベツときゅうりと枝豆は体の調子を整える緑の食品です。一方、わかめは血や肉になる赤の食品です。ミネラルが含まれているからなのです。</p> 
13火	ごはん 鶏の照り焼き 和風海藻サラダ 根菜の豆乳みそ汁	○	🍴	こめ さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ひじき なまあげ とうにゅう	にんじん はくさい だいこん ほうれんそう ねぎ	737	30.9		
14水	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 オリーブゆ あぶら さとう とうにゅうクリームゆ こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう 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 オレンジ	834	32		
15木	ごはん 厚揚げのカレー炒め キャベツの甘酢和え 卵スープ	○	🍴	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	739	30.5		
16金	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 青菜と白菜のごま和え 鶏ごぼう汁	○	🍴	こめ ノンエッグマヨネーズ いりごま さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう さけ とりにく	たまねぎ こねぎ にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん	774	34.8		
19月	食パン(2) ツナカレーペースト ピクルス コーンシチュー	牛乳 コーン	🍴	パン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ こむぎこ	コーヒ-ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん コーン クリームコーン	769	28.7		
20火	麦ごはん いわしの蒲焼 五目豆 わかめとじゃがいものみそ汁	○	🍴	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう いりごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ	799	30.6		
21水	ごはん 鶏の青のり揚げ(2) キャベツときゅうりの浅漬け 奥多摩汁	○	🍴	こめ かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しめじ ねぎ	790	35.3		
22木	親子丼 ごぼうサラダ 美生柑	○	🍴	こめ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ いりごま ごまあぶら	とりにく こおろ豆腐 たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう きゅうり みしょうかん	724	28.6		
23金	ごはん 白身魚の中華風照り焼き 野菜の中華和え 麻婆じゃが	○	🍴	こめ さとう こんにやく ごまあぶら いりごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ぶたにく	にんじん はくさい きくらげ ねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ たら	744	32.6	<p><b>22日(木) 親子丼</b> 親子丼という名前は、にわたりの肉と、にわたりの卵を使うことから、親子丼と名づけられました。では、ぶたの肉と、にわたりの卵を使った同じようなどんぶり料理はなんというのでしょうか。正解は6月の献立に登場します。お楽しみに！</p> 	
27火	ツナクリームライス ビーンズサラダ(ドレッシング) オレンジ	○	🍴	こめ むぎ あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう	ツナ ぎゅうにゅう ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ えだまめ オレンジ	802	24.4		
28水	ジャージャー麺 きゅうりの南蛮漬 ヨーグルトクレープ	○	🍴	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり	748	25.9		
29木	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 かたくりこ あぶら さとう こんにやく いりごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ わかめ	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	749	28.8		
30金	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 五目汁	○	🍴	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく なまあげ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たけのこ きぬさや	781	34.9		

●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)