

日	曜日	主食	飲み物	こんだて名	からだの血や肉になる赤の食品	骨や力のもとになる黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギー kcal たん白質 g
1	月	かやくごはん	牛乳	豆腐の田楽風焼き じゃがいも汁	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たまご みそ	ごま ごめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん いんげん ほししいたけ ながねぎ ごぼう だいこん ごまつな	585kcal 24.7g
2	火	●中華ちまき (端午の節句)	牛乳	ごもくうどん こんにゃくの田楽 くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	もちごめ ごめ なまめん さとう こんにゃく	たけのこ ながねぎ たまねぎ ごまつな にんじん	591kcal 22.2g
8	月	ミルクパン	牛乳	チキンピンス りんごヨーグルト ●はちみつドレッシングサラダ(東京都産)	だいたい とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン バター ごむぎこ あぶら はちみつ	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	628kcal 23.8g
9	火	●とりにくピラフ (新牛蒡)	牛乳	ハーキュードフィッシュ 野菜のスーズ煮	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン メルルース	ごめ あぶら じゃがいも バター	ごぼう にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ いんげん	580kcal 27.1g
10	水	ドライカレー	牛乳	小松菜スーズ ジャーマンポテト	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごめ あぶら ごむぎこ じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ ごまつな にんじん コーン ビーマン	673kcal 22.8g
11	木	ごはん	牛乳	鮭の味噌焼 筑前煮 果物の ●うどのきんぴら(立川うど)	さけ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	わけぎ にんじん ごぼう たけのこ とうふ いんげん みしょうかん	597kcal 27.7g
12	金	野菜あんかけごはん	牛乳	海藻スーズ ポップピンス	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ だいず うずらたまご	ごめ あぶら ごま でんぶん あぶら	ほししいたけ たけのこ はくさい にら ながねぎ コーン えのきだけ	638kcal 25.2g
15	月	ししじゅうし	牛乳	福島の産物 みぞけ うずら卵のしょうゆ煮	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ なまあげ とうふ みそ うずらたまご	ごめ あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん いんげん たまねぎ えのきだけ だいこん ごまつな しょうが たけのこ ごぼう	596kcal 23g
16	火	コロッケサンド	牛乳	わかめけらダ ABCカレースーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご わかめ	パン じゃがいも バター パン粉 ごむぎこ あぶら マカロニ さとう ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん	615kcal 21.9g
17	水	ごはん	牛乳	肉豆腐 くだもの まわかめの生巻いため	やきとうふ ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら さとう ごま でんぶん しらたき	しょうが たまねぎ にんじん えんどう きよみオレンジ	605kcal 22.9g
18	木	チリピーンスライス	牛乳	きのこのスーズ コーンポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン だいたい	ごめ あぶら ごむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しめじ えのきだけ ごまつな コーン	682kcal 23.6g
19	金	●ごはん(市政100年) 埼玉県寄居町郷土料理	牛乳	鯛の葱ソース 小松菜の煮びたし トントロリンスーズ	さわら ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく くきわかめ たまご	ごめ さとう ごま でんぶん	ながねぎ にんにく ごまつな コーン ほししいたけ しょうが	609kcal 29.8g
22	月	スパゲティ ミートソース	牛乳	ジュリエンスーズ ●煮の落し玉マドレーヌ(八王子)	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	スパゲティ ごむぎこ さとう バター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト くわのはこ パセリ	727kcal 25.8g
23	火	●グリーンピースごはん (旬)	牛乳	ニギスの香い揚げ 田舎汁 野菜の塩漬汁	ニギス ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ごめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん ごまあぶら	グリーンピース にんにく しょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ ばんのうねぎ ゆかりこ	584kcal 24.4g
24	水	マーボーどんぶり	牛乳	千層菜のスーズ 黒糖大豆アーモンド	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ 八丁みそ だいたい	ごめ あぶら でんぶん アーモンド くらげごま ごまあぶら	ながねぎ にんにく ごまつな コーン ほししいたけ しょうが	680kcal 24.4g
25	木	マール食パン	牛乳	●アスパラポテトグラタン(旬食材) ミネストローネ くだもの	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも ごむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス にんじん キャベツ にんにく トマト みしょうかん	638kcal 21.9g
26	金	●ごはん(郷土料理) *高知県*	牛乳	●鯉の毒田楽揚げ ●しらすのスーズ ぐろ煮	かつお ぎゅうにゅう しらす かまぼこ たまご とりにく	ごめ あぶら でんぶん ごまあぶら こんにゃく	しょうが もやし にら ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ いんげん	641kcal 34.5g
30	火	●ごはん (パランス献立)	牛乳	いかの七味焼 野菜炒め みぞけ	いか ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	ごめ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん ビーマン 赤ピーマン だいこん ながねぎ きくらげ	588kcal 26.6g
31	水	二色どんぶり	牛乳	豚汁 わかめのんにく炒め くだもの	たまご ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ あかみそ わかめ	ごめ さとう ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん にんにく いんげん みしょうかん	606kcal 27g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食で大人気! 「ししじゅうし」 (分量は4人分です。)

沖縄県の方で「しし=豚」「ジュシー=まぜごはん」 給食オリジナルメニューです。

- ・ごはん 600g
- ・豚肉 80g
- ・刻み昆布 6g
- ・油揚げ 20g
- ・しょうが 4g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・塩 少々
- ・みりん 小さじ1
- ①豚肉、油揚げ、しょうがを千切りにします。
- ②サラダ油でしょうが、豚肉を炒めて調味し、油揚げ、刻み昆布を加え煮ます。※煮汁が少ない場合は水を加えて煮て、煮汁は蒸詰めましょう。
- ③ごはんと②をまぜてできあがり!



◎5月の給食目標・食事のマナーを身に付けよう! 良い姿勢・箸の持ち方・会話の工夫。

◎5月の旬食材・・・アスパラガス・グリーンピース・鯉・独活・しらす・東京都産はちみつ・八王子産桑の葉

◎5月の郷土料理・高知県です。5月26日(金) 高知県は四国の太平洋側にあり、気候は暖かく雨の多い地域です。川の水もきれいで、特に四万十川は日本最後の清流と呼ばれています。(郷土料理を大切に!)

◎5月の食育・・・2年生「グリーンピースのさやむき体験」(5月23日) 旬のグリーンピースを食べよう!

◎姉妹都市・・・埼玉県寄居町、神奈川県小田原市は、平成28年10月1日に姉妹都市になりました。

