



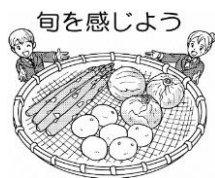
5月 給食献立予定表

令和5年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質			
1月	麦ご飯 えのきの佃煮	○	開化蒸し 豚汁 ジュシーフルーツ	鶏肉 凍り豆腐 焼き竹輪 卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳 七分つき米 麦 砂糖 黒こんにゃく じゃがいも	油 にんじん さやいんげん	えのき 玉葱 椎茸 ごぼう だいこん ねぎ ジュシー	746 kcal 34.2 g		
2火	豚肉と昆布のご飯	○	魚の抹茶揚げ ごま和え 沢煮鮎	豚肉 青ヒラス (シバ-) 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 刻み昆布	七分つき米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	生姜 キャベツ ごぼう 椎茸 たけのこ ねぎ	783 kcal 36.9 g
3水	憲法記念日									
4木	みどりの日									
5金	こどもの日									
8月	麦ご飯	○	チキン南蛮 即席はりはり漬け 五目汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 刻み昆布	七分つき米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油	パセリ にんじん こまつな	玉葱 レモン ごぼう 切干だいこん きゅうり キャベツ だいこん はくさい	797 kcal 31.9 g
9火	シナモンロールトースト	○	豆乳仕立ての具沢山コーンスープ カラフルサラダ (ハムドレッシング)	ベーコン 鶏肉 豆乳 ロースハム	牛乳	パン 砂糖 さつまいも コーンスターチ はるさめ	バター ごま油 油	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉葱 コーン きゅうり 黄ピーマン キャベツ	755 kcal 27.2 g
10水	豆腐と豚肉のあんかけご飯	○	うずら卵のスープ 小玉すいか	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 焼き竹輪 うずら卵	牛乳	七分つき米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	にんじん いら こまつな	にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 はくさい ねぎ 小玉すいか	748 kcal 32.3 g
11木	玄米ご飯	○	魚のはちみそ焼き キャベツの赤じそ和え そぼろ煮	さめ 鶏肉 生揚げ	牛乳	七分つき米 玄米 はちみつ 水あめ 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	赤しそ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう 生姜	749 kcal 35.0 g
12金	焼きうどん 2年生校外学習	○	魚のごま揚げ からし和え フルーツ寒天ヨーグルト	豚肉 いか 粉かつお ミナミカゴカマス	牛乳 寒天缶 ヨーグルト	うどん 小麦粉 砂糖	油 ごま	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	玉葱 椎茸 もやし キャベツ 生姜 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	749 kcal 39.4 g
15月	ご飯	○	生揚げとうずら卵の含め煮 即席漬け 具沢山味噌汁 カラマンダリン	生揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	七分つき米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう ねぎ だいこん カラマンダリン	756 kcal 30.3 g
16火	カレーミートスパゲティ	○	小エビのサラダ (イタリアンドレッシング) いもいもドーナッツ	豚肉 むきえび	牛乳	スパゲッティ さつまいも でんぶん 砂糖	油	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	787 kcal 29.4 g
17水	ごぎつねご飯	○	焼きししゃも お浸し 塩麹肉じゃが	鶏肉 油揚げ 粉かつお 豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	七分つき米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな 葉ねぎ	生姜 キャベツ 玉葱	791 kcal 38.7 g
18木	胚芽食パン	○	りんごジャム 魚のムニエル バジルポテト イタリアンスープ	さけ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉	バター 油 オリーブ油	にんじん パセリ	にんにく 玉葱 コーン	764 kcal 40.3 g
19金	ご飯	○	鰹とお芋と大豆の磯風味 水菜のお浸し さつき汁	大豆 かつお 粉かつお 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 あおのり わかめ	七分つき米 麦 あおのり でんぶん 砂糖	油	にんじん 水菜 さやえんどう	生姜 もやし たけのこ ねぎ	749 kcal 34.1 g
22月	わかめご飯	○	さつまあげの生姜焼き 金時豆の煮物 厚揚げの五目煮	さつま揚げ 金時豆 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	七分つき米 麦 砂糖 でんぶん	油	にんじん こまつな	生姜 たけのこ 椎茸 はくさい	767 kcal 34.3 g
23火	担々つけ麺	○	鶏肉のから揚げ きゅうりの中華漬け	豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳	中華めん 砂糖 でんぶん	油 ねりごま ごま油	にんじん チンゲンツアイ	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ もやし きゅうり	811 kcal 37.7 g
24水	ウィンナーピラフ	○	ホタテチャウダー コーンサラダ (コールスロウドレッシング) 清見オレンジ	鶏肉 ウィンナー ほたて 緑大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	七分つき米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン 清見オレンジ	755 kcal 29.0 g
25木	しらすトースト	○	ポークビーンズ アスパラサラダ (にんじんドレッシング)	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 しらす チーズ 生クリーム	パン じゃがいも 砂糖	油	にんじん トマト さやいんげん	玉葱 セロリー キャベツ アスパラ きゅうり コーン	775 kcal 35.7 g
26金	キムチチャーハン	○	きびなごサラダ (香味中華ドレッシング) トック アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 きびなご	七分つき米 麦 でんぶん トック	油 ごま ごま油	にんじん ピーマン チンゲンツアイ	キムチ もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン 椎茸 生姜 はくさい にんにく	769 kcal 28.4 g
27土	体育大会									
29月	振替休業日									
30火	セルフのフィッシュサンド	○	ポルシチ	さば ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	パン でんぶん じゃがいも	油 バター	ピーマン にんじん トマト	生姜 キャベツ 玉葱 セロリー	789 kcal 36.3 g
31水	回鍋肉丼	○	中華風わかめスープ メロン	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	七分つき米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 しいたけ ねぎ キャベツ きくらげ メロン	750 kcal 30.7 g

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。



旬を感じよう

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃に当たります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



給食では八十八夜にちなみ、2日に魚の抹茶揚げをお出します♪