



		主に力のもとになる食品	主に血や肉、骨をつくる食品	主に体の調子を整える食品
1	水 黒糖蒸しパン ハンガリアシチュー 大根サラダ しょうゆドレッシング	牛乳	薄力粉 上新粉 黒砂糖 三温糖 バター ジャがいも 地粉 サラダ油	牛乳 卵 鶏肉 人参 玉葱 ビーマン だいこん きゅうり
2	木 中華ちまき きゅうりナムル ワンタンスープ ミニトマト	牛乳	もち米 ごま油 三温糖 ワンタンの皮 でんぷん	豚肉 牛乳 赤味噌 鶏肉 生姜 干椎茸 たけのこ 人参 高菜漬 きゅうり だいこん 玉葱 キャベツ もやし ほうれん草 ミニトマト
7	火 クロックムッシュ 白いんげん豆と鶏肉の煮込み ごぼうサラダ ツナドレッシング	牛乳	食パン オリーブ油 サラダ油 ごま油 三温糖	チーズ ベーコン 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 ツナ 人参 玉葱 マッシュルーム ホールトマト(缶) パセリ ごぼう もやし きゅうり
8	水 たけのこごはん 鮭のピリ辛焼き 昆布野菜 五目汁	牛乳	米 サラダ油 三温糖 でんぷん	油揚げ 牛乳 鮭 塩ふき昆布 赤味噌 たけのこ 人参 干椎茸 絹さや 生姜 きゅうり キャベツ 白菜 だいこん えのきたけ 小松菜 長葱
9	木 みそラーメン 春巻き ☆切干大根とハムの甘酢あえ オレンジ	牛乳	中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 春巻きの皮	豚肉 赤味噌 牛乳 ハム にんにく 生姜 玉葱 人参 なら キャベツ もやし たけのこ 干椎茸 切干大根 春雨 きゅうり オレンジ
10	金 ごはん ハンバーグ きのこソース 野菜ソテー 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	米 パン粉 三温糖 でんぷん サラダ油 ジャがいも	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 わかめ 赤味噌 玉葱 マッシュルーム まいたけ えのき もやし キャベツ アスパラ えのきたけ 長葱
13	月 カレーライス 福神漬 コールスロー フレンチドレッシング	牛乳	米 ジャがいも サラダ油 地粉 バター 三温糖	鶏肉 牛乳 玉葱 人参 にんにく 生姜 ホールトマト(缶) りんご 福神漬 ホールコーン キャベツ きゅうり
14	火 豚すきうどん ☆玉ねぎとスナップエンドウのかき揚げ コロコロきゅうり	牛乳	うどん サラダ油 三温糖 でんぷん 地粉	油揚げ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 大豆 長葱 しめじ 生姜 玉葱 ごぼう スナップえんどう 人参 ホールコーン きゅうり
15	水 ごはん 鯖のみそ煮 もやしのおかか和え けんちん汁 甘夏	牛乳	米 三温糖 ごま油 里芋 サラダ油	牛乳 鯖 赤味噌 削り節 鶏肉 絹豆腐 生姜 長葱 白菜 小松菜 もやし 人参 だいこん ごぼう しめじ こんにゃく 甘夏
16	木 オニオンコーンパン チキンピーズ よくばりサラダ 中華ドレッシング	牛乳	強力粉 上新粉 三温糖 バター サラダ油 ジャがいも ごま油	卵 ベーコン チーズ 牛乳 大豆 鶏肉 茎わかめ ひじき 玉葱 ホールコーン 人参 マッシュルーム ホールトマト(缶) パセリ れんこん しめじ いんげん キャベツ
17	金 ごはん 麻婆豆腐 ごま大根 チンゲン菜のスープ メロン	牛乳	米 サラダ油 でんぷん ごま油 白ごま	牛乳 木綿豆腐 豚肉 赤味噌 ハチ味噌 卵 にんにく 生姜 干椎茸 たけのこ 人参 玉葱 なら だいこん ちんげん菜 しめじ メロン
20	月 ジャージャー麺 バークドポテト 豆腐とレタスのスープ そら豆	牛乳	中華めん ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん ジャがいも バター	豚肉 大豆 赤味噌 牛乳 絹豆腐 鶏肉 卵 もやし きゅうり 人参 にんにく 生姜 切干大根 たけのこ 干椎茸 長葱 レタス マッシュルーム そら豆
21	火 お茶入りわかめごはん ホキのにんにくみそかけ 切干大根の煮物 沢煮椀 小玉すいか	牛乳	米 三温糖 ごま油 でんぷん サラダ油	わかめ 牛乳 ホキ 赤味噌 油揚げ 鶏肉 生姜 にんにく 切干大根 人参 しいたけ だいこん ごぼう 長葱 たけのこ すいか 茶
22	水 ガーリックトースト ツナボールシチュー アスパラともやしのソテー	牛乳	ソフトフランスパン バター でんぷん パン粉 ジャがいも サラダ油 地粉	牛乳 ツナ 鶏肉 卵 にんにく パセリ 玉葱 生姜 人参 マッシュルーム アスパラ しめじ もやし
23	木 青大豆入りひじきごはん かつおの甘辛だれ ごま和え 八彩汁	牛乳	米 サラダ油 三温糖 でんぷん 上新粉 練りごま 白ごま 里芋	青大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 かつお 赤味噌 ごぼう 人参 生姜 もやし キャベツ いんげん だいこん かぼちゃ しめじ かんぴょう こんにゃく
24	金 キムチチャーハン きょうざ かぶの中華和え ビーフンスープ	牛乳	米 ごま油 でんぷん きょうざの皮 サラダ油 白ごま ビーフン	豚肉 牛乳 大豆 わかめ キムチ 長葱 えのき 玉葱 キャベツ なら にんにく 生姜 かぶ きゅうり しめじ 人参
27	月 きびごはん 鮭のケチャップソース 春雨の炒めもの 呉汁	牛乳	米 きびでんぷん 上新粉 三温糖 サラダ油 ジャがいも	牛乳 まぐろ 大豆 油揚げ 赤味噌 生姜 にんにく たけのこ ちんげん菜 もやし キャベツ きくらげ 人参 長葱 ごぼう 春雨 だいこん しめじ
28	火 ごまチーズナン チリコンカルネ 豆腐サラダ じゃこドレッシング	牛乳	上新粉 強力粉 三温糖 オリーブ油 白ごま 地粉 サラダ油 ごま油	チーズ 牛乳 白いんげん豆 鶏肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ にんにく 玉葱 マッシュルーム ビーマン 人参 ホールトマト(缶) 小松菜 キャベツ ホールコーン しめじ
29	水 中華丼 ぴり辛きゅうり ならたまスープ りんごゼリー	牛乳	米 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	豚肉 いか 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 わかめ 卵 粉寒天 生姜 人参 ビーマン 玉葱 白菜 たけのこ きくらげ きゅうり なら キャベツ りんご果汁
30	木 ゆかりごはん 鶏肉の変わり揚げ 磯香和え 貝だくさんみそ汁	牛乳	米 三温糖 ごま油 米粉 でんぷん サラダ油 里芋	牛乳 鶏肉 きざみのり 生揚げ 赤味噌 ゆかり 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 長葱 もやし
31	金 アスパラのベベロンチーノ メルルーサのポテトチーズ焼き 小松菜サラダ 中華ドレッシング 河内晩柑	牛乳	スパゲティ オリーブ油 ジャがいも 三温糖 マヨネーズ サラダ油 ごま油	牛乳 メルルーサ チーズ 青大豆 にんにく アスパラ マッシュルーム 人参 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ エリンギ きゅうり ホールコーン もやし 河内晩柑

**2日 中華ちまき**  
こどもの日のこんだてです。  
**ミニトマト**  
1人 2こ

**14日 玉葱とスナップ**  
**えんどうのかき揚げ**  
スナップえんどう、人参、玉葱  
ホールコーン、ちりめんじゃこ  
ひじき、大豆を使います。

**16日 オニオンコーンパン**  
給食室の手作りパンです。  
手作りの生地、玉葱、コーン、  
ベーコンなどを炒めた具をのせて  
焼きます。

**20日 そら豆**   
1~4年 2こ  
5・6年 3こ  
1年生が1時間目にさやむきを  
したそら豆を使う予定です。

**21日 お茶入りわかめごはん**  
国分寺市でとれた新茶を使います。

**22日 ガーリックトースト**  
1・2年 1本  
3~6年 2本  
**アスパラともやしのソテー**

アスパラは春が旬の食材です。  
**ドレッシング、ソースについて**  
国分寺のオリジナルです。  
衛生管理上、全て加熱をして冷やします。



☆は、新献立です。

**5月の目標**  
身なりや環境を整えよう。

給食だよりは、スクリーンで配信しています。ぜひお読みください。

栄養量 (中学年) 5月平均 ※都合により献立を変更する場合があります。

I 補給	たん白質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	mg
638	26.9	21.7	349	101	2.5	3.0	256	0.46	0.58	32	3.5	5.2