



日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
2	月	ご飯	かつおの南蛮風	881 40.2	「こどもの日」デザート 2日(月)  5月5日はこどもの日です。それにちなんで、一足早く「柏餅」を提供します。お楽しみに！	
		牛乳	具だくさん味噌汁			豚肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、じゃが芋、にんじん、ねぎ、大根、みそ、しょうゆ
		柏餅	白菜の辛子和え			白菜、にんじん、小松菜、しめじ、ごま、三温糖、しょうゆ、洋辛子
6	金	豚肉の旨煮丼(ご飯)	(豚肉の旨煮丼の具)	774 32.8	「旬」の味覚を 味わおう!  【かつお】 春～初夏のものを「初がつお」と呼び、脂が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。 2日(月) 「かつおの南蛮風」	
		牛乳	いわしのつみれ汁			つみれ、大根、ねぎ、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ
			海藻サラダ(かんきつドレ)			サラダ海藻7種、きゅうり、キャベツ、ミックスビーンズ、かんきつドレッシング
9	月	ご飯	生揚げと豚肉のキムチ炒め	863 30.0	【かつお】 春～初夏のものを「初がつお」と呼び、脂が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。 2日(月) 「かつおの南蛮風」	
		牛乳	華風コーンスープ			鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、えのきたけ、しょうゆ、白こしょう、でんぷん
			みかん白玉			みかん缶、白玉餅、グラニュー糖
10	火	マーブルパン	ハンバーグデミグラスソース	804 34.0	【たけのこ】 今の時期だけ味わえる収穫されたてのたけのこを使用します。 17日(火) 「たけのこ入りおかか和え」	
		牛乳	ベーコンと野菜のスープ			ベーコン、玉ねぎ、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、しょうゆ、白こしょう
			グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)			きゅうり、キャベツ、にんじん、パプリカ、クリーミーフレンチドレ
11	水	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	757 33.2	【たけのこ】 今の時期だけ味わえる収穫されたてのたけのこを使用します。 17日(火) 「たけのこ入りおかか和え」	
		牛乳	わかめスープ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、豆腐、わかめ、白こしょう、ごま油
12	木	ウインナーピラフ	(ウインナーピラフ)／鶏肉のマーマレード焼	789 30.6	【新じゃが芋】 春頃のもの「新じゃが芋」と呼び、水分が多く、皮がうすいので、皮ごと食べることができます。 23日(月) 「新じゃがのそぼろ煮」	
		牛乳	カレースープ			米、米ぬか油、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、黒こしょう／鶏肉、マーマレード、しょうゆ、にんにく、しょうが、米ぬか油
			ひじき入りごまドレサラダ			豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、しょうゆ、白こしょう、カレー粉、パセリ、三温糖
13	金	ご飯	茎わかめ入りチンジャオロースー	750 33.5	【メロン】27日(金) 春～夏にかけて「旬」を迎え、甘みが増しておいしくなります。	
		牛乳	中華スープ			豚肉、にんにく、しょうが、トウバンジャン、米ぬか油、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、くわわかめ、三温糖、しょうゆ、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぷん
			小松菜入りゆで野菜(中華ドレ)			鶏肉、米ぬか油、豆腐、白菜、ねぎ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油
16	月	ご飯	チキンカツ(中濃ソース)	792 27.1	【メロン】27日(金) 春～夏にかけて「旬」を迎え、甘みが増しておいしくなります。	
		りんごジュース	かぼちゃの味噌汁			キャベツ、にんじん、小松菜、えのきたけ、中華ドレッシング
			五目きんぴら			鶏肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース
17	火	けんちんうどん	(けんちんうどん)	791 34.1	【メロン】27日(金) 春～夏にかけて「旬」を迎え、甘みが増しておいしくなります。	
		もち十六穀米おにぎり	ししゃものから揚げ2本			かぼちゃ、生揚げ、にんじん、小松菜、みそ、しょうゆ
		牛乳	たけのこ入りおかか和え			さつま揚げ、ごぼう、じゃが芋、にんじん、こんにやく、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、ごま、一味唐辛子
18	水	ご飯	すきやき風煮	762 31.9	【メロン】27日(金) 春～夏にかけて「旬」を迎え、甘みが増しておいしくなります。	
		牛乳	はんぺん入りすまし汁			うどん、米ぬか油、鶏肉、ごぼう、油揚げ、にんじん、大根、ねぎ、里芋、しょうゆ、三温糖、でんぷん
19	木	セルフサンド	(チリコンカン)	783 34.7	今月の府中産は 小松菜 を使用する予定です。	
		(フレッシュパン・チリコンカン)	ポテトスープ			にんにく、豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、だいず、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、白こしょう、ナツメグ、チリパウダー、三温糖
		牛乳	ハム入りフレンチサラダ			鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、ローレル、白こしょう

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

5月の献立











Aブロック

中学校

5月の献立

Aブロック

中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
20	金	ご飯	豚肉のレモン醤油がけ	863 32.5	「炊き込みご飯」に挑戦しています！ 米に水を加える際に、具材や調味料も一緒に加え炊き上げます。ご飯に具材のうま味や調味液の味が浸みて、おいしく炊きあがります。
		牛乳	きのこの味噌汁		
			ツナと大根の和え物		
23	月	ご飯	生揚げの香味だれ2個	772 31.1	12日(木) 「ウイナーピラフ」 26日(木) 「鶏ごぼう炊き込みご飯」
		牛乳	野菜の生姜汁		
			新じゃがのそぼろ煮		
24	火	ご飯	鯖のおろしだれ	805 31.5	12日(木) 「ウイナーピラフ」 26日(木) 「鶏ごぼう炊き込みご飯」
		牛乳	卵入り五目汁		
			江戸菜入りごま和え		
25	水	きな粉揚げパン	きな粉揚げパン	841 28.4	 <p><朝ごはんをしっかりと食べよう。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消  <p>「朝ごはん」を食べることで体の3つのスイッチが入り、一日を元気にスタートすることができます。しっかりと食べて、登校しましょう。</p>
		牛乳	クリームシチュー		
			アスパラ入りソテー		
26	木	鶏ごぼう炊き込みご飯	(鶏ごぼう炊き込みご飯) / ほっけのから揚げ	810 35.7	 <p><朝ごはんをしっかりと食べよう。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消  <p>「朝ごはん」を食べることで体の3つのスイッチが入り、一日を元気にスタートすることができます。しっかりと食べて、登校しましょう。</p>
		牛乳	生揚げと大根の味噌汁		
			野菜の塩麴炒め		
27	金	八丁味噌入りそぼろ丼(ご飯)	(八丁味噌入りそぼろ丼の具)	820 33.4	 <p><朝ごはんをしっかりと食べよう。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消  <p>「朝ごはん」を食べることで体の3つのスイッチが入り、一日を元気にスタートすることができます。しっかりと食べて、登校しましょう。</p>
		牛乳	すまし汁		
		メロン	油揚げ、大根、にんじん、ねぎ、小松菜、しょうゆ		
30	月	ポークカレーライス	(麦ご飯 / ポークカレーライスの具)	877 27.6	 <p><朝ごはんをしっかりと食べよう。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消  <p>「朝ごはん」を食べることで体の3つのスイッチが入り、一日を元気にスタートすることができます。しっかりと食べて、登校しましょう。</p>
		牛乳	じゃこ入り野菜ソテー		
		冷凍みかん	ちりめんじゃこ、ベーコン、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、三温糖、しょうゆ		
31	火	いか入りあんかけ焼きそば	(いか入りあんかけ焼きそば)	790 30.4	 <p><朝ごはんをしっかりと食べよう。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消  <p>「朝ごはん」を食べることで体の3つのスイッチが入り、一日を元気にスタートすることができます。しっかりと食べて、登校しましょう。</p>
		牛乳	揚げおさつ / 切干大根サラダ		
			さつまいも、米ぬか油 / 切干大根、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油		

今月の平均

エネルギー(kcal)	807
たんぱく質(g)	32.3

5月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	河内晩柑	熊本・愛媛他	しょうが	高知
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	アンデスメロン	茨城・山形他	グリーンピース	鹿児島
豚肉	茨城・青森・埼玉	里芋	埼玉・千葉	グリーンアスパラ	北海道・佐賀他
鶏肉	岩手	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	愛知
ちりめんじゃこ	九州・瀬戸内	ごぼう	青森	白菜	茨城
かつお	宮城	大根	千葉・茨城	小松菜	東京・埼玉
鯖	ノルウェー	玉ねぎ	佐賀・兵庫他	ねぎ	千葉
ししゃも	カナダ	にんじん	静岡	ほうれん草	東京・埼玉
ほっけ	アメリカ	にんにく	青森	胡瓜	埼玉・群馬





給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(火)です。5月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

5月の献立

Bブロック

中学校

日 曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
2月	豚肉の旨煮丼(ご飯)	(豚肉の旨煮丼の具) 豚肉、しょうが、ごぼう、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、白菜、しらたき、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子	886 34.8	「こどもの日」デザート 2日(月)  5月5日はこどもの日です。それにちなんで、一足早く「柏餅」を提供します。お楽しみに！
	牛乳	いわしのつみれ汁 つみれ、大根、ねぎ、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ		
	柏餅	海藻サラダ(かんきつドレ) サラダ海藻7種、きゅうり、キャベツ、ミックスビーンズ、かんきつドレッシング		
6金	ご飯	かつおの南蛮風 かつお、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、一味唐辛子	769 38.2	「旬」の味覚を 味わおう!  【かつお】 春～初夏のものを「初がつお」と呼び、脂が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。 6日(金) 「かつおの南蛮風」
	牛乳	具だくさん味噌汁 豚肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、じゃが芋、にんじん、ねぎ、大根、みそ、しょうゆ		
		白菜の辛子和え 白菜、にんじん、小松菜、しめじ、ごま、三温糖、しょうゆ、洋辛子		
9月	マーブルパン	ハンバーグデミグラスソース 豚肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、白こしょう、セージ、ナツメグ、しょうゆ、米ぬか油、玉ねぎ、しょうゆ 三温糖、デミグラスソース、トマトケチャップ	804 34.0	【かつお】 春～初夏のものを「初がつお」と呼び、脂が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。 6日(金) 「かつおの南蛮風」
	牛乳	ベーコンと野菜のスープ ベーコン、玉ねぎ、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、しょうゆ、白こしょう		
		グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ) きゅうり、キャベツ、にんじん、パプリカ、クリーミーフレンチドレ		
10火	ご飯	生揚げと豚肉のキムチ炒め 生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、白菜、ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜キムチ、一味唐辛子、トーバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぷん	863 30.0	【たけのこ】 今の時期だけ味わえる収穫されたてのたけのこを使用します。 13日(金) 「たけのこ入りおかか和え」
	牛乳	華風コーンスープ 鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、えのきたけ、しょうゆ、白こしょう、でんぷん		
		みかん白玉 みかん缶、白玉餅、グラニュー糖		
11水	ウインナーピラフ	(ウインナーピラフ) / 鶏肉のマーメレード焼 米、米ぬか油、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、黒こしょう / 鶏肉、マーメレード、しょうゆ、にんにく、しょうが、米ぬか油	789 30.6	【たけのこ】 今の時期だけ味わえる収穫されたてのたけのこを使用します。 13日(金) 「たけのこ入りおかか和え」
	牛乳	カレースープ 豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、しょうゆ、白こしょう、カレー粉、パセリ、三温糖		
		ひじき入りごまドレサラダ ひじき、キャベツ、ほうれん草、パプリカ、玉ねぎ、酢、しょうゆ、三温糖、ごま、米ぬか油		
12木	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具) 豚肉、米ぬか油、白菜、ほうれん草、えのきたけ、にら、にんじん、ぜんまい、白菜キムチ、ごま、にんにく、しょうが、三温糖、みそ、しょうゆ、トーバンジャン、ごま油	757 33.2	【新じゃが芋】 春頃のもの「新じゃが芋」と呼び、水分が多く、皮がうすいので、皮ごと食べることができません。 18日(水) 「新じゃがのそぼろ煮」
	牛乳	わかめスープ 鶏肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、豆腐、わかめ、白こしょう、ごま油		
	ミニトマト2個			
13金	けんちんうどん	(けんちんうどん) うどん、米ぬか油、鶏肉、ごぼう、油揚げ、にんじん、大根、ねぎ、里芋、しょうゆ、三温糖、でんぷん	791 34.1	【メロン】 26日(木) 春～夏にかけて「旬」を迎え、甘みが増しておいしくなります。
	もち十六穀米おにぎり	ししゃものから揚げ2本 ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
	牛乳	たけのこ入りおかか和え たけのこ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、おかか		
16月	セルフサンド	(チリコンカン) にんにく、豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、だいず、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、白こしょう、ナツメグ、チリパウダー、三温糖	783 34.7	【メロン】 26日(木) 春～夏にかけて「旬」を迎え、甘みが増しておいしくなります。
	(フレッシュパン・チリコンカン)	ポテトスープ 鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、ローレル、白こしょう		
	牛乳	ハム入りフレンチサラダ ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		
17火	ご飯	茎わかめ入りチンジャオロースー 豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、米ぬか油、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、くわわかめ 三温糖、しょうゆ、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぷん	750 33.5	【メロン】 26日(木) 春～夏にかけて「旬」を迎え、甘みが増しておいしくなります。
	牛乳	中華スープ 鶏肉、米ぬか油、豆腐、白菜、ねぎ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
		小松菜入りゆで野菜(中華ドレ) キャベツ、にんじん、小松菜、えのきたけ、中華ドレッシング		
18水	ご飯	生揚げの香味だれ2個 生揚げ、米ぬか油、ねぎ、しょうが、三温糖、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん、ごま油	772 31.1	今月の府中産は 小松菜 を使用する予定です。
	牛乳	野菜の生姜汁 鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうゆ、しょうが		
		新じゃがのそぼろ煮 豚肉、米ぬか油、にんじん、しらたき、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、三温糖、しょうゆ		
19木	ご飯	チキンカツ(中濃ソース) 鶏肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース	792 27.1	今月の府中産は 小松菜 を使用する予定です。
	りんごジュース	かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ、生揚げ、にんじん、小松菜、みそ、しょうゆ		
		五目きんぴら さつま揚げ、ごぼう、じゃが芋、にんじん、こんにゃく、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、ごま、一味唐辛子		

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

5月の献立

Bブロック

中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ			
20	金	ご飯 牛乳 河内晩柑	すきやき風煮 はんぺん入りすまし汁	豚肉、米ぬか油、にんじん、しらたき、しいたけ、豆腐、ねぎ、三温糖、しょうゆ はんぺん、大根、たけのこ、ねぎ、小松菜、しょうゆ	762 31.9	<p>「炊き込みご飯」に挑戦しています！</p> <p>米に水を加える際に、具材や調味料も一緒に加え炊き上げます。ご飯に具材のうま味や調味液の味が浸みて、おいしく炊きあがります。</p> <p>11日(水) 「ウインナーピラフ」 27日(金) 「鶏ごぼう炊き込みご飯」</p>  <p><朝ごはんをしっかり食べよう。></p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消  <p>「朝ごはん」を食べることで体の3つのスイッチが入り、一日を元気にスタートすることができます。しっかり食べて、登校しましょう。</p>		
		23	月	ご飯 牛乳			豚肉のレモン醤油がけ きのこの味噌汁 ツナと大根の和え物	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、レモン汁 ごぼう、米ぬか油、しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、油揚げ、みそ、しょうゆ まぐろ油漬、ホールコーン、大根、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、三温糖、米ぬか油
24	火	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉揚げパン クリームシチュー アスパラ入りソテー	マーガリンパン、米ぬか油、きな粉、グラニュー糖 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、マッシュルーム、米ぬか油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル ウインナー、アスパラ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ、米ぬか油	841 28.4			
		25	水	ご飯 牛乳	鯖のおろしだれ 卵入り五目汁 江戸菜入りごま和え		さば、米ぬか油、大根、三温糖、しょうゆ、でんぷん 鶏肉、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、卵、でんぷん こんにゃく、江戸菜、キャベツ、にんじん、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ	805 31.5
		26	木	八丁味噌入りそばろ井(ご飯) 牛乳 メロン	(八丁味噌入りそばろ井の具) すまし汁		鶏肉、豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、大豆、みそ、八丁みそ、三温糖、しょうゆ 油揚げ、大根、にんじん、ねぎ、小松菜、しょうゆ	820 33.4
27	金	鶏ごぼう炊き込みご飯 牛乳	(鶏ごぼう炊き込みご飯)／ほっけのから揚げ 生揚げと大根の味噌汁 野菜の塩麴炒め	米、鶏肉、三温糖、しょうゆ、ごぼう、しいたけ／ほっけ、でんぷん、米ぬか油 生揚げ、こんにゃく、さつま芋、大根、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ 豚肉、米ぬか油、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しょうが、塩麴	810 35.7			
		30	月	いか入りあんかけ焼きそば 牛乳	(いか入りあんかけ焼きそば) 揚げおさつ／切干大根サラダ		中華麺、米ぬか油、豚肉、しょうが、しょうゆ、いか、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、白菜、チンゲン菜、しいたけ、三温糖、白こしょう、でんぷん、ごま油 さつま芋、米ぬか油／切干大根、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油	790 30.4
		31	火	ポークカレーライス 牛乳 冷凍みかん	(麦ご飯／ポークカレーライスの具) じゃこ入り野菜ソテー		米、麦／豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉 ちりめんじゃこ、ベーコン、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、三温糖、しょうゆ	877 27.6

今月の平均	
エネルギー(kcal)	807
たんぱく質(g)	32.3

5月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	河内晩柑	熊本・愛媛他	しょうが	高知
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	アンデスメロン	茨城・山形他	グリーンピース	鹿児島
豚肉	茨城・青森・埼玉	里芋	埼玉・千葉	グリーンアスパラ	北海道・佐賀他
鶏肉	岩手	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	愛知
ちりめんじゃこ	九州・瀬戸内	ごぼう	青森	白菜	茨城
かつお	宮城	大根	千葉・茨城	小松菜	東京・埼玉
鯖	ノルウェー	玉ねぎ	佐賀・兵庫他	ねぎ	千葉
ししゃも	カナダ	にんじん	静岡	ほうれん草	東京・埼玉
ほっけ	アメリカ	にんにく	青森	胡瓜	埼玉・群馬



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(火)です。5月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。