



# 令和5年 5月の予定献立表

日野市立大坂上中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	主に使用する食品とその働き						カロリー kcal たんぱく質 g	メモ
				血液や筋肉・骨など 体の組織を作る	体の調子を整える	体温や動く力 エネルギーになる					
1	月	○	高菜ご飯 豆腐とひじきのジャンボ焼売 もやしのチャプチェ風 鶏肉と青梗菜のスープ	油揚げ,豚肉, 豆腐,おから, 鶏肉,卵	ひじき,茎わか め,牛乳	たかな漬, 人参,ピー マン,チン ゲン菜	椎茸,キャベツ,生 姜,もやし,きくら げ,ぶなしめじ, コーン	米,もち米,きび 砂糖,でんぷん, しゅうまいの 皮,はるさめ	米油,ご ま油,ご ま	739 kcal 36.2 g	 <p>両手山盛りいっぱい習慣に 1日350gの野菜を食べよう</p>  <p><b>八十八夜</b></p> <p>立春から数えて 88日目を八十八夜 と呼びます。八十八 夜は新茶のおいしい 時季なので、5月2 日は抹茶を使った蒸 しケーキを作ります。 <b>こどもの日</b></p> <p>5月8日は少し遅 めのこどもの日祝い として、たけのこご 飯を作ります。たけ のこはとても成長が 早いので、皆さんの 成長を願ってたけの こを使った献立にし ました。</p> <p><b>給食費 引き落とし</b></p> <p>5月から給食費の 引き落としが始まり ます。初回の引き落 としは <b>5月15日(月)</b> です。通常学級は教 材費と合わせての引 き落としとなります ます。金額は各学年で 配布されたプリント をご確認ください。</p> <p><b>今月の 日野産食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>卵</li> <li>大根</li> <li>トマト</li> <li>わけぎ</li> <li>小松菜</li> <li>キャベツ</li> </ul> 
2	火	○	八十八夜献立 西湖豆腐丼 ビーフンと野菜の炒め物 抹茶蒸しケーキ	豚肉,生揚げ, 豆腐,いか,卵	牛乳	人参,トマ ト,にら	にんにく,生姜,た けのこ,椎茸,長ね ぎ,ぶなしめじ, キャベツ,玉葱	米,きび砂糖,で んぷん,ビーフ ン,小麦粉,砂 糖,甘納豆	米油,ご ま油,ご ま,パ ター	839 kcal 31.7 g	
8	月	○	こどもの日献立 たけのこごはん 鮭の塩焼き 大根ときゅうりのピリ辛和え ちゃんこ汁	油揚げ,鮭,鶏 肉,豆腐	牛乳	絹さや,人 参	椎茸,たけのこ, きゅうり,大根,生 姜,玉葱,ごぼう, 椎茸,キャベツ,長 ねぎ,にんにく	米,もち米,きび 砂糖,でんぷん	米油,ご ま油	740 kcal 37.5 g	
9	火	○	ご飯 和風ハンバーグ アーモンド和え 揚げなすのピリ辛味噌汁	豚肉,豆腐,大 豆,おから,卵, 味噌	ひじき,牛乳	人参,小松 菜,わけぎ	生姜,にんにく,大 根,キャベツ,な す,玉葱	米,パン粉,きび 砂糖,でんぷん	アー モンド,米 油	751 kcal 33.3 g	
10	水	○	ごまだれうどん わかさぎの南蛮漬け おろし和え	豚肉,油揚げ, 味噌,大豆	わかさぎ,牛 乳	人参,小松 菜	もやし,きゅうり, キャベツ,コーン, 玉葱,もやし,レモ ン,大根	うどん,きび砂 糖,でんぷん	ごま油, 米油,ご ま	809 kcal 30.6 g	
11	木	○	焼きカレードック ひじきとアーモンドのサラダ チリコンカン	豚肉,大豆,金 時豆,ひよこ まめ	チーズ,ひじ き,牛乳	人参,トマ ト	玉葱,キャベツ, コーン,きゅうり, もやし,エリンギ	ミルクパン,で んぷん,パン粉, きび砂糖,じゃ がいも,小麦粉	米油, アー モンド, アー モンド	747 kcal 32.4 g	
12	金	○	枝豆コーンご飯 鱈のピリ辛焼き 筑前煮 もずくの味噌汁	鱈,鶏肉,味噌, 大豆	もずく,牛乳	人参,さや いんげん	コーン,枝豆,生 姜,にんにく,椎 茸,たけのこ,ご ぼう,えのきたけ,玉 葱	米,こんにゃく, じゃがいも,き び砂糖	ごま油, 米油	739 kcal 50.6 g	
15	月	○	コーンバターライス 鱈のハーブ焼き ごぼうとナッツのサラダ ミネストローネ	鱈,ベーコン	牛乳	ほうれん 草,人参,ト マト,パセ リ	コーン,ごぼう, キャベツ,玉葱,セ ロリー,にんにく	米,パン粉,きび 砂糖,じゃがい も,マカロニ	バター, オリ ーブ油, アー モン ド	753 kcal 34.0 g	
16	火	○	ジャンバラヤ ハニーサラダ クルブニック 果物(メロン)	ベーコン,鶏 肉	牛乳	赤ピー マン,トマ ト,人 参,パセ リ	にんにく,玉葱, キャベツ,きゅう り,セロリー,マ ッシュルーム,メ ロン	米,じゃがいも, はちみつ,大麦	オリ ーブ油,米 油	738 kcal 21.6 g	
17	水	○	あんかけ焼きそば ししゃものごま揚げ 大豆もやしのナムル	豚肉,いか,え び,うすら卵, 卵,ハム	茎わかめ,し しゃも,牛乳	人参	生姜,たけのこ,玉 葱,椎茸,キャ ベツ,だいずもやし, きゅうり,にんに く	中華麺,でんぷ ん,小麦粉,きび 砂糖	ごま油, 米油,ご ま	738 kcal 39.4 g	
18	木	○	ごまご飯 ホキの和風マリネ のっぺい汁	ホキ,鶏肉,生 揚げ	牛乳	人参,小松 菜	玉葱,大根,長ね ぎ,生姜	米,でんぷん,小 麦粉,きび砂糖, こんにゃく, じゃがいも	ごま,米 油	763 kcal 32.2 g	
19	金	○	食育の日 ビスキュイパン 彩り野菜のソテー ポトフ	卵,ベーコン, フランク フルト,豚肉	牛乳	小松菜,赤 ピーマン, アスパラ ガス,人参, パセリ	にんにく,玉葱,エ リンギ,コーン, キャベツ,セロ リー	胚芽パン,きび 砂糖,小麦粉,で んぷん,じゃが いも	バター, アー モン ド	738 kcal 29.4 g	
22	月	○	豚丼 たまごスープ 大豆とさつま芋の風味揚げ	豚肉,味噌,豆 腐,卵,大豆	わかめ,ちり めんじゃこ, 青のり,牛乳	にら,人参	にんにく,生姜,玉 葱,もやし,きくら げ	米,きび砂糖,で んぷん,さつま いも	米油	803 kcal 37.0 g	
23	火	○	大根おろしとツナの Pasta カレースープ オレンジケーキ	ツナ,鶏肉,卵	海苔,牛乳	人参,小松 菜	大根,玉葱,キャ ベツ,みかん	スパゲッティ, じゃがいも,小 麦粉,砂糖	オリ ーブ油,パ ター	742 kcal 27.5 g	
24	水	○	キャロットライスのホワイトソース ポテトオムレツ ツナサラダ	鶏肉,卵,ツナ	牛乳,生ク リーム	人参,パセ リ,小松菜	玉葱,ぶなしめじ, キャベツ,大根	米,小麦粉,じゃ がいも,きび砂 糖	オリ ーブ油,米 油,パ ター	757 kcal 29.1 g	
25	木	○	金平ご飯 イナダの照り焼き 海鮮とわかめの酢の物 芋団子の味噌汁	油揚げ,いな だ,えび,いか, 鶏肉,味噌	わかめ,牛乳	人参,小松 菜	ごぼう,生姜,き ゅうり,大根	米,もち米,きび 砂糖,でんぷん, じゃがいも	ごま油, ごま,米 油	788 kcal 35.7 g	
26	金	○	カレーコロッケのセルフサンド トマトドレッシングサラダ オニオンスープ	豚肉,レンズ 豆,卵,ベー コン	わかめ,牛乳	人参,小松 菜,トマト, パセリ	玉葱,キャベツ,レ モン	ミルクパン, じゃがいも,小 麦粉,パン粉,き び砂糖	米油,オリ ーブ油,ご ま	747 kcal 28.6 g	
30	火	○	チキンカレー ごぼうチップサラダ 果物(スイカ)	鶏肉,豚肉	チーズ,牛乳	人参,トマ ト,小松菜	にんにく,玉葱, キャベツ,コーン, ごぼう,小玉すい か	米,じゃがいも, 小麦粉,きび砂 糖,でんぷん	米油,パ ター	799 kcal 27.5 g	
31	水	○	マーボー茄子丼 にら卵あんかけ 春雨サラダ	豚肉,大豆,豆 腐,味噌,卵,ハ ム	牛乳	人参,小松 菜,にら	生姜,長ねぎ,た けのこ,なす,椎茸, 玉葱,もやし,き ゅうり	米,きび砂糖,で んぷん,はるさ め	ごま油, 米油	779 kcal 32.5 g	

◆納品の都合等により、献立を変更することがあります。