

主な使用食材 5月

(お買い) 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。

インターネット検索の場合:「まちだ子育てサイト」を検索▶小・中学校情報▶学校給食▶中学校給食について▶中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより

日	曜日	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	栄養価	日	曜日	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	栄養価
1	木	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	精白米 なたくり粉 油 こま 砂糖 こま油 はるさめ さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく さやいんげん にんじん もやし キャベツ にら かぼちゃ パイン缶詰	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g	19	月	さば かつお節 豚肉 大豆ミート みそ 生揚げ わかめ 牛乳	精白米 こま なたくり粉 油 こま油 砂糖	しょうが こまつな キャベツ にんにく 玉葱 青ピーマン かぼちゃ きゅうり	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g
2	金	生揚げ 豚肉 めばる 牛乳	精白米 油 砂糖 こま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし 椎茸 ねぎ にら だいこん ゆかり キャベツ こまつな パセリ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g	20	火	豚肉 ししゃも 焼き竹輪 大豆 あおのり 牛乳	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 こま こま油 なたくり粉	ゆかり しょうが 玉葱 にんにく グリンピース こまつな もやし 切干しいたけ ンキャベツ ねぎ	エネルギー 773 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
7	水	町田市特産橋校子 生揚げ ツナ ひしき ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 油 バター なたくり粉 こま油 砂糖 こま 和風ドレッシング	キャベツ コーン こまつな にんじん もやし きゅうり	エネルギー 788 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g	21	水	鶏肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり かつお節 うずら卵 牛乳	精白米 油 砂糖 なたくり粉 こま油 天ぷら粉	にんにく しょうが 椎茸 もやし にんじん ねぎ にら きゅうり こまつな キャベツ ぶなしめじ コーン	エネルギー 735 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
8	木	塩昆布 豆腐 豚肉 大豆ミート チーズ 鶏肉 ツナ 牛乳	精白米 薄力粉 バター 油 砂糖 パン粉 なたくり粉 こま油 中華ドレッシング	玉葱 にんじん トマト パセリ もやし 青ピーマン キャベツ きゅうり パイン缶詰	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g	22	木	鶏肉 みそ かつお節 ひしき 油揚げ チーズ 牛乳	精白米 油 野菜コロッケ 砂糖	にんにく キャベツ 青ピーマン にんじん コーン もやし ゆかり えだまめ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.0 g
9	金	さば みそ 鶏肉 ロースハム 牛乳	精白米 こま 砂糖 こんにゃく 油 オリーブ油 さつまいも	キャベツ にんじん ごぼう だいこん さやいんげん にんにく ブロッコリー	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.9 g	23	金	豚肉 ひしき 大豆 ツナ あおのり かつお節 牛乳	精白米 油 しらす 砂糖 こま油 こま マヨネーズ じゃがいも	玉葱 えのきだけ ねぎ だいこん みずな レモン もやし キャベツ にんじん	エネルギー 756 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
12	月	鶏肉 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 はちみつ ペンネ (マカロニ) 油 なたくり粉 こま油 フレンチドレッシング	ブロッコリー にんじん 玉葱 にんにく セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン こまつな	エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g	26	月	生揚げ 豚肉 みそ ホキ かつお節 ミックスビーンズ チーズ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 こま じゃがいも マヨネーズ	しょうが もやし にんじん キャベツ 青ピーマン ブロッコリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
13	火	炊き込みわかめ ほきフライ 鶏肉 大豆ミート 焼きのり チーズ 牛乳	精白米 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 なたくり粉	にんにく もやし にんじん 青ピーマン 玉葱 椎茸 グリンピース こまつな キャベツ	エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	27	火	豚肉 ロースハム かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 こま油 なたくり粉 こま マカロニ オリーブ油 マヨネーズ	玉葱 しょうが にんにく キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな かぼちゃ きゅうり レモン	エネルギー 831 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g
14	水	鶏肉 大豆ミート ベーコン 大豆 豚肉 豆腐ナゲット チーズ 牛乳	黒糖食パン パンフキン食パン 油 薄力粉 バター なたくり粉 中華めん こまマヨドレッシング マヨネーズ はちみつ	にんにく 玉葱 にんじん パセリ もやし キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 705 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.7 g	28	水	鶏肉 ひしき 焼き竹輪 チーズ 牛乳	精白米 なたくり粉 薄力粉 油 こま油 こま 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり こまつな もやし えのきだけ にんじん 切干しいたけ	エネルギー 737 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
15	木	鶏肉 いか うずら卵 牛乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チャツネ アップルソース キャベツ だいこん きゅうり	エネルギー 812 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g	29	木	シルバー ツナ ペンチメルソース チーズ かつお節 大豆ミート 牛乳	精白米 オリーブ油 砂糖 こま バター マカロニ パン粉 油	にんにく バジル キャベツ レモン 玉葱 コーン こまつな もやし にんじん しょうが 切干しいたけ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
16	金	豚肉 チーズ ひしき みそ 牛乳	精白米 油 砂糖 こま なたくり粉 こま油 中華ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし こまつな だいこん えだまめ パセリ きゅうり キャベツ ずりおろしりんごミニセリ	エネルギー 822 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 1.9 g	30	金	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 かつお節 ロースハム チーズ 牛乳	精白米 油 こま油 なたくり粉 砂糖 はるさめ 中華ドレッシング	にんにく しょうが にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ はくさいキムチ漬け にら ブロッコリー きゅうり もやし コーン	エネルギー 746 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g

※材料の割合により献立を変更する場合があります。
 ※調味料については、記載していないものもあります。
 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ず確認してください。
 加工品（斜線で表示されているもの）について知りたいた場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

日本型食生活のススメ

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた、栄養バランスにも優れた食生活です。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



かんたんでもOK！

サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



《5月の平均栄養価》

エネルギー：774 kcal	たんぱく質：31.4g
脂質：23.0 g	食塩相当量：2.1 g
カルシウム：362mg	鉄分：3.6 mg