



日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 (月)	<端午の節句の行事食> ちまき風おこわ 吉野汁 フルーツパピオカ	○	<b>牛乳</b> 、豚肉、鶏肉、焼くわ、油揚げ、 <b>調理用牛乳</b> 、生クリーム	米、もち米、サラダ油、上白糖、ごま油、 白炒りごま、くずでん粉、 タピオカパール(乾)	椎茸(乾)、人参、たけのこ(ゆで)、 枝豆(冷凍)、ごぼう、大根、 <b>小松菜</b> 、 長葱、ココナッツミルク、桃(缶)、 みかん(缶)、パイナップル(缶)	750 kcal 30.0 g 23.8 g
2 (火)	<八十八夜の行事食> 玄米ご飯 鯖のカレー醤油焼き ごまおかか和え 春野菜のみそ汁 抹茶ミルクプリン	○	<b>牛乳</b> 、鯖、鯉節、油揚げ、わかめ(乾)、 白みそ、赤みそ、粉寒天、 <b>調理用牛乳</b> 、生クリーム	米、玄米、三温糖、白すりごま、 新じゃが芋、上白糖、甘納豆	にんにく、生姜、白菜、 <b>小松菜</b> 、 ホールコーン(缶)、人参、春キャベツ、 新ごぼう、新玉葱、さやえんどう	781 kcal 33.3 g 27.4 g
3(水)	憲法記念日					
4(木)	みどりの日					
5(金)	こどもの日					
8 (月)	セサミハニートースト クラムチャウダー アーモンドサラダ	○	<b>牛乳</b> 、あさり水煮、ベーコン、鶏肉、 <b>調理用牛乳</b> 、豆乳、生クリーム	食パン、有塩バター、はちみつ、 白炒りごま、白すりごま、白練りごま、 サラダ油、じゃが芋、小麦粉、 アーモンドスライス、上白糖	玉葱、人参、マッシュルーム(ゆで)、 きゅうり、ホールコーン(缶)、キャベツ	775 kcal 27.1 g 38.4 g
9 (火)	回鍋肉丼 玉米湯 ヨーグルト和え	○	<b>牛乳</b> 、豚肉、赤みそ、鶏肉、卵、 プレーンヨーグルト	米、上白糖、サラダ油、片栗粉、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、 人参、長葱、青ピーマン、ホールコーン(缶)、 クリーム(缶)、万能葱、みかん(缶)	764 kcal 28.1 g 21.0 g
10 (水)	<東京都の郷土料理> 深川めし 揚げ出し豆腐 くるみ和え オレンジゼリー	○	<b>牛乳</b> 、油揚げ、あさり水煮、 木綿豆腐、赤みそ、粉寒天	米、サラダ油、上白糖、片栗粉、 揚げ油、三温糖、くるみ	ごぼう、人参、生姜、 <b>大根</b> 、葉ねぎ、 長葱、緑豆もやし、 <b>ほうれん草</b> 、 キャベツ、オレンジジュース、みかん(缶)	795 kcal 29.0 g 24.3 g
11(木)	開校記念日					
12(金)	前期生校外学習 (給食はありません)					
15 (月)	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 若竹汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> 、豚肉、木綿豆腐、 わかめ(乾)、鶏肉	米、玄米、サラダ油、新じゃが芋、 揚げ油、上白糖、片栗粉	生姜、椎茸(乾)、新たけのこ(ゆで)、 玉葱、人参、グリーンピース(冷凍)、 えのきたけ、さやえんどう、 長葱、つきこんにやく、甘夏	777 kcal 30.2 g 18.5 g
16 (火)	スパゲティあけぼのソース イタリアンサラダ ぶるぶるりんごゼリー	○	<b>牛乳</b> 、ベーコン、豚肉、 <b>調理用牛乳</b> 、 生クリーム、ピザ用チーズ、 むきえび、白いんげん豆	ハーフスパゲティ、サラダ油、 有塩バター、小麦粉、上白糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン、オレンジジュース	759 kcal 30.0 g 27.7 g
17 (水)	玄米入りご飯 鯖のごまだれ焼き じゃが芋の金平 田舎汁	○	<b>牛乳</b> 、鯖、豚肉、油揚げ	米、玄米、三温糖、白練りごま、 白炒りごま、じゃが芋、揚げ油、 ごま油、里芋、片栗粉	生姜、人参、ごぼう、さやいんげん、 <b>大根</b> 、ぶなしめじ、えのきたけ、 長葱、 <b>小松菜</b> 、つきこんにやく	788 kcal 32.3 g 25.6 g
18 (木)	チキンライス アスパラサラダ かぶのスープ くだもの	○	<b>牛乳</b> 、鶏肉、ひよこ豆(乾)、卵、 豆乳、ツナ(缶)、ベーコン、豚肉	米、サラダ油、上白糖、 はちみつ、オリーブ油	玉葱、人参、マッシュルーム(ゆで)、トマトピューレ、 青ピーマン、アスパラガス、キャベツ、 ホールコーン(缶)、きゅうり、生姜、にんにく、 <b>かぶ</b> 、 <b>かぶの葉</b> 、 <b>小松菜</b> 、南津海	727 kcal 27.3 g 22.4 g
19 (金)	わかめごはん ししゃもの更紗揚げ 野菜のごまあえ かきたま汁 くだもの	○	<b>牛乳</b> 、炊き込みわかめ、木綿豆腐、 鶏肉、ししゃも(生干し)、卵	米、玄米、白炒りごま、片栗粉、 揚げ油、黒炒りごま、 黒すりごま、上白糖	生姜、キャベツ、 <b>小松菜</b> 、人参、 長葱、カラマンダリン	750 kcal 29.1 g 24.7 g
22 (月)	<世界の料理~インド~> ピリヤニ インドサモサ ベジタブルスープ	○	<b>牛乳</b> 、鶏肉、白いんげん豆、豚肉、 ツナ(缶)、ダイスチーズ、ウィンナー	米、玄米、有塩バター、サラダ油、 じゃが芋、餃子の皮、小麦粉、揚げ油	玉葱、赤パプリカ、マッシュルーム(ゆで)、 青ピーマン、グリーンピース(冷凍)、 セロリ、人参、キャベツ、ホールコーン(缶)	741 kcal 27.4 g 21.8 g
23 (火)	<高知県の郷土料理> 鯉飯 ゆずドレサラダ ぐる煮 くだもの	○	<b>牛乳</b> 、鯉、生揚げ	米、玄米、片栗粉、揚げ油、三温糖、 白炒りごま、サラダ油、上白糖、里芋	生姜、 <b>キャベツ</b> 、人参、大根、ごぼう、 ゆず、椎茸(乾)、板こんにやく、南津海	789 kcal 34.3 g 21.6 g
24(水)	中間考査 (給食はありません)					
25(木)	中間考査 (給食はありません)					
26 (金)	開化丼 ひじきとツナのサラダ グレープフルーツゼリー	○	<b>牛乳</b> 、豚肉、卵、芽ひじき(乾)、 刻みのり、ツナ(缶)、粉寒天	米、玄米、サラダ油、上白糖、 三温糖、白炒りごま、ナタデココ	人参、玉葱、椎茸(乾)、筍(ゆで)、 みつば、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、 ホールコーン(缶)、つきこんにやく、 グレープフルーツジュース、グレープフルーツ(缶)	815 kcal 29.9 g 27.8 g
29 (月)	ご飯 厚焼き卵 こんにやく炒め 五目みそ汁	○	<b>牛乳</b> 、卵、豚肉、ひよこまめ(乾)、 鶏肉、大豆、焼くわ、わかめ(乾)、 白みそ、赤みそ	米、玄米、サラダ油、上白糖、 ごま油、白すりごま	人参、玉葱、椎茸(乾)、万能葱、大根、 さやいんげん、ごぼう、かぼちゃ、 大根、えのきたけ、板こんにやく	727 kcal 31.6 g 21.9 g
30 (火)	照り焼きチキンコッペ ポークビーンズ くだもの	○	<b>牛乳</b> 、鶏肉、ピザ用チーズ、刻み のり、大豆、豚肉、ウィンナー	コッペパン、サラダ油、三温糖、 片栗粉、エッグケアマネーズ、 じゃが芋、ざらめ糖	玉葱、ホールコーン(缶)、セロリ、 にんにく、人参、トマトピューレ、 ホールトマト(缶)、パセリ、美生柑	789 kcal 35.9 g 33.5 g
31 (水)	ひじき入りごはん 赤魚の竜田揚げ 豆乳入りみそ汁 カルピスゼリー	○	<b>牛乳</b> 、芽ひじき(乾)、赤魚、鶏肉、豆乳、 白みそ、赤みそ、カルピス、粉寒天、 <b>調理用牛乳</b> 、生クリーム	米、もち米、三温糖、片栗粉、揚げ油、 さつまいも、白すりごま	人参、生姜、ごぼう、人参、 大根、ぶなしめじ、 <b>キャベツ</b> 、 <b>小松菜</b> 、みかん(缶)	763 kcal 28.3 g 21.0 g

**5月の行事食**  
~端午の節句・  
八十八夜~

5月5日の「端午の節句」にちなんでちまき風おこわを作ります♪  
抹茶ミルクプリンは、5月2日の「八十八夜」に合わせたデザートです。

**世界の料理**  
~中国~

**回鍋肉**は「ホイコーロー」**玉米湯**は「ユイミータン」と読みます。どちらも中国の家庭では一般的な料理です。中国語で、玉米は、とうもろこしのこと、湯はスープを意味しますので「玉米湯」は、コーンスープのことです。

**東京産の**  
**郷土料理**

昔、深川地区(現在の江東区)は海で、アサリが多くとれました。とれたアサリのむき身をさつと煮たものをご飯の上のせてどんぶりにしたり、むき身を米と一緒に炊き込んだ料理を「**深川めし**」と呼びます。

**世界の料理**

「**ピリヤニ**」とは、インドやその周辺国で食べられているスパイスとお肉の炊き込みご飯です。ハエリサ、松茸と並み、世界三大炊き込みご飯の一つと称されています。「サモサ」は、インド料理の軽食の一つで、ジャガイモやグリーンピースをスパイスで味付けして小麦粉でできた皮で包み、揚げたてで作ります。

**高知県の**  
**郷土料理**

カツオの旬は年に2回あり、昔から夏にかけてこの時期は「**初鯉**」と言い、鯉が少なく赤身の肉質が特徴です。「**鯉飯**」は、鯉がよくとれる高知県に昔から伝わる家庭の郷土料理です。甘辛く味付けした鯉を炊きたてのご飯に混ぜ込みます。

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。  
※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。  
※東京都産の食材は**太字**で示しています。