



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 (水)	<端午の節句・八十八夜の行事食> ちまき風おこわ 吉野汁 抹茶ミルクプリン	○	牛乳,豚肉,鶏肉,焼ちくわ,油揚げ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,もち米,サラダ油,上白糖,ごま油,白炒りごま,片栗粉,甘納豆	椎茸(乾),人参,ゆでたけのこ,枝豆(冷),ごぼう,大根,小松菜,長葱	729 kcal 30.8 g 24.0 g
2(木)	オンライン学習日					
3(金)	憲法記念日					
6(月)	振替休日					
7 (火)	味噌ラーメン 華風和え 手作りいもけんぴ	○	牛乳,豚ひき肉,ひよこ豆(乾),赤みそ,白みそ,乾燥わかめ	蒸し中華めん,ごま油,白炒りごま,サラダ油,上白糖,さつまいも,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,ブラックマッペもやし,ホールコーン(缶),長葱,ニラ,きゅうり	754 kcal 27.0 g 23.7 g
8 (水)	<東京都の郷土料理> 深川めし 揚げ出し豆腐~東京都野菜のおもしろダレ~ 三鷹市産小松菜のごまあえ くだもの	○	牛乳,油揚げ,あさり水煮(レトルト),木綿豆腐,	米,サラダ油,上白糖,片栗粉,小麦粉,揚げ油,三温糖,黒炒りごま,黒すりごま	ごぼう,人参,生姜,大根,長葱,キャベツ,小松菜,デコポン	737 kcal 28.6 g 22.7 g
9 (木)	グラタンパン せん切り野菜スープ フルーツミックス	○	牛乳,鶏肉,白いんげん豆,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ,ベーコン	丸パン,サラダ油,小麦粉,有塩バター,じゃがいも,ナタデココ	玉葱,マッシュルーム(ゆで),ホールコーン(冷),小松菜,パセリ,セロリ,人参,キャベツ,ホールコーン(缶),桃(缶),りんご(缶),洋梨(缶)	730 kcal 27.6 g 29.7 g
10(金)	前期生校外学習					
13 (月)	開化丼 ひじきのピリ辛サラダ ミルク芋ようかん	○	牛乳,豚肉,油揚げ,卵,まぐろ油漬(缶),芽ひじき(乾),粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,白滝,上白糖,片栗粉,三温糖,サラダ油,白炒りごま,さつまいもペースト,甘納豆	人参,玉葱,椎茸(乾),みつば,キャベツ,小松菜,きゅうり,ホールコーン(缶)	838 kcal 31.2 g 28.0 g
14 (火)	麦ご飯 ししゃものばりばり揚げ 磯香和え 生揚げとわかめのみそ汁	○	牛乳,ししゃも,もみり,生揚げ,乾燥わかめ,白みそ,赤みそ	米,押し麦,片栗粉,春巻きの皮,小麦粉,揚げ油,三温糖,じゃがいも	生姜,ブラックマッペもやし,人参,えのきたけ,ほうれん草,キャベツ,大根,長葱,小松菜	735 kcal 27.1 g 21.4 g
15 (水)	麦ごはん 田倉農園大根の旨煮 海藻サラダ バインゼリー	○	牛乳,豚肉,うずら卵(レトルト),大豆,海藻ミックス,粉寒天	米,押し麦,サラダ油,板こんにやく,上白糖,ごま油,白炒りごま	大根,人参,長葱,生姜,キャベツ,小松菜,きゅうり,バインジュース,パイナップル(缶)	836 kcal 27.1 g 31.7 g
16 (木)	<世界の料理~インド~> ピリヤニ インドサモサ 豆と野菜のスープ	○	牛乳,とり肉,まぐろ水煮(缶),ダイスチーズ,ウィンナー,白いんげん豆	米,押し麦,有塩バター,サラダ油,じゃがいも,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),セロリ,人参,キャベツ,ホールコーン(缶)	783 kcal 27.3 g 20.4 g
17 (金)	ピースごはん ツナ入り卵焼き 変わり金平 たけのこのすまし汁	○	牛乳,たきこみわかめ,卵,まぐろ水煮(缶),さつまいも,木綿豆腐,乾燥わかめ,とり肉	米,もち米,サラダ油,上白糖,じゃがいも,つきこんにやく,白炒りごま	グリーンピース,人参,玉葱,椎茸(乾),さやいんげん,青ピーマン,新たけのこ,えのきたけ,さやえんどう,長葱	718 kcal 33.6 g 20.7 g
20 (月)	<世界の料理~中国~> 玄米入りごはん 回鍋肉 玉米湯 くだもの	○	牛乳,豚肉,豚レバー,ひよこ豆(乾),赤みそ,とり挽き肉,卵	米,玄米,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),クリームコーン(缶),万能ねぎ,ジュース,ルンジ	748 kcal 28.3 g 20.3 g
21 (火)	カレーうどん 小エビのサラダ 抹茶ケーキ	○	牛乳,豚肉,なると,油揚げ,むきえび,卵,調理用牛乳	冷凍うどん,サラダ油,片栗粉,上白糖,小麦粉,有塩バター	にんにく,人参,玉葱,ぶなしめじ,ホールコーン(缶),長葱,小松菜,キャベツ,ブロッコリー,りんご(缶)	819 kcal 36.2 g 27.6 g
22 (水)	ひじき入りごはん いかの香味揚げ 豆乳入りみそ汁 カルピスゼリー	○	牛乳,芽ひじき(乾),いか,豚肉,豆乳,白みそ,赤みそ,カルピス,粉寒天,調理用牛乳	米,もち米,三温糖,片栗粉,米粉,揚げ油,さつまいも,白すりごま	人参,にんにく,生姜,ごぼう,大根,ぶなしめじ,キャベツ,小松菜,桃(缶)	725 kcal 29.0 g 18.0 g
23(木)	中間考査 (給食はありません)					
24(金)	中間考査 (給食はありません)					
27 (月)	三鷹市産小松菜めし 鯖のカレー醤油焼き かんぴょう入りかきたま汁 くだもの	○	牛乳,さば,豚肉,木綿豆腐,卵	米,きび,三温糖,白炒りごま,サラダ油,片栗粉	ゆかり,小松菜,にんにく,生姜,かんぴょう,長葱,人参,メロン	716 kcal 34.3 g 26.4 g
28 (火)	照り焼きチキンコッペ ポークビーンズ くだもの	○	牛乳,鶏肉,ピザ用チーズ,刻みのり,大豆,豚肉,ベーコン	コッペパン,サラダ油,三温糖,片栗粉,エッグケアマヨネーズ,じゃがいも,ざらめ糖	ぶなしめじ,玉葱,ホールコーン(冷),セロリ,にんにく,人参,マッシュルーム(ゆで),トマトピューレ,ホールトマト(缶),パセリ,美生柑	768 kcal 35.4 g 32.1 g
29 (水)	<高知県の郷土料理> かつおめし 生姜和え ぐる煮 ゆずゼリー	○	牛乳,かつお,生揚げ	米,玄米,片栗粉,揚げ油,三温糖,白炒りごま,サラダ油,板こんにやく,里芋,グラニュー糖,はちみつ	生姜,小松菜,人参,ブラックマッペもやし,大根,ごぼう,椎茸(乾),ゆず(汁),みかん(缶)	778 kcal 34.4 g 19.2 g
30 (木)	玄米入りご飯 わかめのジュージュ 新じゃがのそぼろ煮 切干大根のごまヨ和え	○	牛乳,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,鯉節,白みそ,豚ひき肉	米,玄米,ごま油,白炒りごま,サラダ油,つきこんにやく,新じゃがいも,揚げ油,上白糖,片栗粉,エッグケアマヨネーズ,白練りごま	長葱,生姜,人参,玉葱,椎茸(乾),グリーンピース(冷),切干大根,ほうれん草	832 kcal 27.6 g 24.5 g
31 (金)	中華丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,いか,むきえび,うずら卵(レトルト),ロースハム,プレーンヨーグルト	米,玄米,サラダ油,片栗粉,ごま油,緑豆春雨,上白糖,白炒りごま	生姜,ゆでたけのこ,人参,白菜,チンゲンサイ,きゅうり,キャベツ,みかん(缶),パイナップル(缶),桃(缶)	774 kcal 30.3 g 23.5 g

**5月の行事食**  
~端午の節句・  
八十八夜~

5月の行事に合わせ  
て、給食でも様々な  
行事食を提供する予  
定です。  
端午の節句 にちな  
んで **ちまき風おこわ**  
や、**八十八夜** にちな  
んで **抹茶ミルクプリン**  
を作ります。



**8日(水)**  
◆ 東京都の  
郷土料理 ◆

昔、深川地区(現在の  
江東区)一帯は海で、  
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  
たものをご飯の上に  
のせてどんぶりとし  
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。



**16日(水)**  
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  
ア、松茸ご飯と並び  
び、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  
味付けて小麦粉で  
できた皮で包み、揚  
げて作ります。



**20日(月)**  
世界の料理



**回鍋肉**は「ホイコー  
ロ」**玉米湯**は「コ  
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、どうも  
うろこのこと、湯は  
スープを意味する  
ので「玉米湯」は、  
コーンスープのこと  
です。



**29日(水)**  
◆ 高知県の  
郷土料理 ◆

カツオの旬は年に  
2回あり、春から夏  
にかけてのこの時期  
は、「**初鯨**」を言い、  
脂が少なく身の肉  
質が特徴です。「**鷹  
飯**」は、昔がよくと  
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  
けした鯨を炊きたて  
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。