



# 5月分学校給食予定献立表（中学校）



令和8年度

【目標】 バランスのとれた食事を考えよう

所沢市所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギー もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品				
1	金	ご飯	○		具だくさん厚焼き玉子 筍とベーコンの炒め物 豚玉味噌汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、厚焼き玉子、 ベーコン、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	筍、枝豆、にんにく、 玉ねぎ、人参、生姜	691	29.3		
こどもの日献立												
7	木	地粉うどん	○		肉うどん 笹かまの元氣揚げ キャベツの塩昆布和え 柏餅	うどん、砂糖、小麦粉、 ごま、油、柏餅	牛乳、豚肉、笹かまぼこ、 青のり、塩昆布	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 キャベツ、もやし	789	31.7		
8	金	ご飯	○		鶏肉のガーリック焼き チャブチエ ワンタンスープ	ご飯、春雨、ごま、油、 砂糖、ワンタンの皮	牛乳、鶏肉、ハム、豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参 小松菜、赤ピーマン、 生姜、きくらげ、もやし、 椎茸、ほうれん草、ねぎ	657	31.0		
11	月	ご飯	○	ソース	鯨フライ 肉じゃが 小松菜のごま和え	ご飯、油、じゃが芋、 砂糖、ごま	牛乳、アジフライ、豚肉	こんにゃく、玉ねぎ、 人参、いんげん、椎茸、 キャベツ、もやし、小松菜	731	28.1		
12	火	ライスボール パン	○		ポテトカップグラタン ごぼうのペロンチーノサラダ 大根と鶏肉のスープ	パン、油、砂糖 ポテトカップグラタン	牛乳、ベーコン、鶏肉	ごぼう、とうもろこし、 人参、にんにく、玉ねぎ、 大根、小松菜	668	22.3		
13	水	わかめご飯	○		鶏肉の唐揚げ きゅうりとたくあんのカキヤ 豆腐のすまし汁	わかめご飯、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、かまぼこ	生姜、きゅうり、 たくあん、玉ねぎ、人参、 ほうれん草	668	27.0		
14	木	中華麺	○		味噌ラーメン たこ天 フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、ゼリー	牛乳、豚肉、味噌、たこ天	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、ごぼう、 ミックスドフルーツ	719	28.2		
みんなで西武ライオンズを応援しよう！												
15	金	ご飯	○	おちゃ とろろずわい	若獅子カレー フライドポテト（2個） 海藻サラダ	ご飯、油、砂糖、 カレールウ、じゃが芋、 かんきつドレッシング	牛肉、海藻ミックス	お茶、にんにく、生姜、 玉ねぎ、トマト、 キャベツ、こんにゃく、 人参、とうもろこし	744	18.7		
18	月	ご飯	○		照り焼きハンバーグ こんにゃくと枝豆の炒め物 沢煮椀	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ハンバーグ、豚肉、 かまぼこ	生姜、こんにゃく、枝豆、 ごぼう、筍、人参、小松菜	664	27.0		
19	火	ご飯	○		春巻 豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	ご飯、春巻、油、春雨、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キムチ、にら、 人参、ほうれん草、椎茸	733	22.5		
20	水	コッパパン スライス	○	コヒー ミルク	焼きウィンナーのケチャップソース ポトフ ごぼうサラダ	パン、油、砂糖、 じゃが芋、 ごまドレッシング	コーヒーマルク、 ウィンナー、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、 セロリ、ごぼう、 とうもろこし	678	24.5		
21	木	ご飯	○	とろろずわい	鯨フライ ひじきと大豆の炒め煮 切干大根の味噌汁 ★ほうじ茶プリン	ご飯、油、砂糖、 じゃが芋、ほうじ茶プリン	牛乳、カツオフライ、 ひじき、大豆、油揚げ、 ベーコン、豆腐、味噌	白滝、人参、玉ねぎ、 切り干し大根、小松菜	753	27.8		
22	金	スパゲッティ	○		ポロネーゼ イカの香草焼き コールスローサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、バター、はちみつ	牛乳、牛肉、豚肉、 チーズ、イカ	玉ねぎ、人参、エリンギ、 セロリ、にんにく、 トマト、レモン、 キャベツ、とうもろこし	757	43.1		
25	月	ご飯	○		鶏肉の薬味ソース 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツともやしのしょうが和え	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、 高野豆腐	生姜、ねぎ、玉ねぎ、 人参、こんにゃく、筍、 椎茸、もやし、キャベツ	805	37.9		
26	火	ご飯	○	とろろずわい	鯖の文化干し 筍わかめの炒め煮 彩り団子汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、 筍わかめ、豚肉、肉団子、 豆腐	人参、ほうれん草、ねぎ、 生姜	717	30.6		
こまつなの日												
27	水	お茶マール 食パン	○	とろろずわい	コーンコロケ 小松菜のサラダ キャロットチャウダー	パン、コーンコロケ、油、 砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、ベーコン、 生クリーム	小松菜、キャベツ、人参、 玉ねぎ	852	23.9		
28	木	ご飯	○		白身魚の野菜あんかけ 切干大根のカレー炒め 小松菜とじゃが芋の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、白身魚粉付、 ベーコン、油揚げ、味噌	人参、ピーマン、玉ねぎ、 生姜、切り干し大根、 にんにく、小松菜	662	26.6		
29	金	中華麺	○		タンメン 二郎饅頭（2個） 大根ときゅうりのオイル漬け 日向夏ゼリー	中華麺、油、砂糖、ゼリー	牛乳、豚肉、 二郎まんじゅう	キャベツ、玉ねぎ、人参、 もやし、筍、きくらげ、 生姜、にんにく、大根、 きゅうり	705	28.6		
<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。          ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。          ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。          ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。          ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。</p>								<p>食物アレルギー代替食品 （乳）21日（木） ★ほうじ茶プリン →みかんゼリー</p> 		平均栄養量	722	28.3