



# 5月分学校給食予定献立表（中学校）



【給食目標】 バランスのとれた食事を考えよう

令和8年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主食	牛乳	つぎの おかわり	おかず	黄	赤	緑				
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品				
1	金	中華麺	○		味噌ラーメン ポークしゅうまい（2個） こんにゃくサラダ	中華麺、ごま、油、 棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉、味噌、 しゅうまい、わかめ	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、生姜、 ごぼう、こんにゃく、小松菜、 とうもろこし	702	30.1		
7	木	子どもの日献立		ご飯	○	ソース	鯉フライ 筍とベーコンの炒め物 兜かまぼこのすまし汁 ★柏餅	ご飯、油、砂糖、柏餅	牛乳、カツオフライ、 ベーコン、鶏肉、かまぼこ、 豆腐	筍、枝豆、にんにく、 玉ねぎ、人参、小松菜	787	31.3
8	金	黒パン	○		ポテトカップグラタン パンネのトマト煮 大根と鶏肉のスープ	パン、マカロニ、油、 ポテトカップグラタン、 砂糖、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 大根、人参、小松菜	626	24.5		
11	月	ご飯	○		鯖の文化干し ごま和え 彩り団子汁	ご飯、ごま、砂糖	牛乳、鯖文化干し、肉団子、 豆腐	もやし、キャベツ、人参、 ほうれん草、ねぎ、生姜	700	29.3		
12	火	ご飯	○	ソース	手作りチキンカツ 切干大根のカレー炒め 小松菜とじゃが芋の味噌汁 ★ほうじ茶プリン	ご飯、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、じゃが芋、 ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、ベーコン、 油揚げ、味噌	切り干し大根、人参、 玉ねぎ、にんにく、小松菜	785	30.6		
13	水	コッペパン スライス	○	コーヒー ミルク	焼きウインナーの ケチャップソース ごぼうサラダ ポトフ	パン、油、砂糖、 ごまドレッシング、じゃが芋	コーヒーミルク、 ウインナー、鶏肉	玉ねぎ、ごぼう、セロリ、 とうもろこし、人参、 キャベツ	680	24.5		
14	木	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	726	23.0		
15	金	スパゲッティ	○		ポロネーゼ イカの香草焼き グリーンサラダ	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、 ぎゅうり、ピーマン	752	43.1		
18	月	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の炒め煮 沢煮椀	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、 油揚げ、豚肉、かまぼこ	生姜、白滝、人参、椎茸、 ごぼう、筍、小松菜	681	30.1		
19	火	中華麺	○		タンメン ニラ饅頭（2個） フルーツポンチ	中華麺、油、ゼリー	牛乳、豚肉、ニラまんじゅう	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、 生姜、にんにく、 ミックスドフルーツ	750	29.0		
20	水	ご飯	○		白身魚の野菜あんかけ 茎わかめの炒め煮 切干大根の味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま、じゃが芋	牛乳、白身魚澱粉付、 茎わかめ、豚肉、ベーコン、 豆腐、味噌	人参、ピーマン、玉ねぎ、 生姜、切り干し大根、小松菜	662	27.5		
21	木	ご飯	○		貝だくさん厚焼き玉子 肉じゃが もやしとハムのピリ辛和え	ご飯、じゃが芋、油、砂糖、 ごま	牛乳、豚肉、ハム 貝だくさん厚焼き玉子、	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 いんげん、椎茸、もやし、 枝豆、にんにく	713	29.1		
22	金	お茶マーブル 食パン	○		コーンコロケ ほうれん草サラダ 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	ほうれん草、キャベツ、 とうもろこし、人参、玉ねぎ	865	24.4		
25	月	わかめご飯	○		イカの竜田揚げ ぎゅうりとたくあんのカクヤ かき玉汁	わかめご飯、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、イカ、鶏肉、豆腐、 卵、かまぼこ	生姜、ぎゅうり、たくあん、 人参、玉ねぎ、ほうれん草	694	33.0		
26	火	ご飯	○	お茶	若獅子カレー ジャーマンポテト 海藻サラダ	ご飯、油、砂糖、 じゃが芋、カレールウ、 かんぎつドレッシング	牛肉、ベーコン、 海藻ミックス	お茶、玉ねぎ、 こんにゃく、キャベツ、 人参、とうもろこし	747	19.9		
27	水	ご飯	○		鶏肉のガーリック焼き チャブチェ ワンタンスープ ★日向夏ゼリー	ご飯、春雨、ごま、 油、砂糖、ワンタンの皮、 ゼリー	牛乳、鶏肉、ハム	にんにく、玉ねぎ、 小松菜、人参、赤ピーマン、 きくらげ、生姜、もやし、 チンゲン菜、ねぎ、椎茸	701	31.0		
28	木	ご飯	○	ソース	鯨フライ 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、アジフライ、豚肉、 高野豆腐、塩昆布	玉ねぎ、こんにゃく、人参、 筍、椎茸、生姜、キャベツ	775	33.5		
29	金	地粉うどん	○		肉うどん 笹かまの元気揚げ きんぴらごぼう	うどん、砂糖、小麦粉、 ごま、油	牛乳、豚肉、笹かまぼこ、 青のり	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、ごぼう、 こんにゃく	712	31.2		
								平均栄養量	725	29.2		

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。  
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。  
 ※ 材料の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。

## ～5月の行事～ 5月5日は端午の節句(子どもの日)

端午の節句(子どもの日)は、男の子の成長を祝う行事です。  
 五月人形やこいのぼりを飾ったり、  
 かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、  
 後継ぎが途絶えないようにとの願いがこめられています。  
 ちまきは、健康や厄除けを祈願するものとして、端午の節句に食べるようになりました。



《今月の地場産》  
小松菜、ねぎ

