



令和5年 5月分 献立予定表 (中学校)



日	曜日	献立名		注骨 意に	は し の 日	主 な 材 料 名			栄 養 量	
		主食 牛乳	料 理 名			血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	月	黒パン 牛乳	わんたんスープ ブロッコリーとコーンのサラダ 照り焼きチキンパテ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	黒パン だんぷん わんたん パン粉 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ コーン 枝豆 ブロッコリー	789	31.6
2	火	ごはん 牛乳	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 金平 サワラの塩こうじ焼き			牛乳 油揚げ みそ サワラ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ごぼう	741	29.7
8	月	地粉うどん 牛乳	山菜なめこうどんの汁 ひじきと枝豆のサラダ コロツケ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ 鶏肉 牛肉 ひじき	地粉うどん じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 ドレッシング	わらび しめじ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ なめこ もやし 枝豆	818	30.1
9	火	コッペパン 牛乳	パンプキンポタージュ ほうれん草と春雨のサラダ ミートボール(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 ドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ にんじん ほうれん草 黄ピーマン アスパラガス	832	31.8
10	水	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 こんにやくソテー メバルのたまり醤油焼き			牛乳 みそ わかめ メバル 鶏肉	ごはん 油 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜 しょうが しらたき	701	30.1
11	木	ごはん 牛乳	つみれ汁 お浸し しょうゆ・かつお節(クラス) 鶏肉のみそだれかけ(2個)			牛乳 タラ エビ オキアミ 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま 油 だんぷん	にんじん 長ねぎ ほうれん草 キャベツ チンゲンサイ にんにく	791	39.2
12	金	子どもパン 牛乳	ラビオリスープ 鶏肉とじゃが芋のドミグラスソース煮 照り焼きハンバーグ			牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン 小麦粉 パン粉 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ エリンギ トマト にんじん マッシュルーム	768	30.3
15	月	ごはん 牛乳	筑前煮 オレンジ マスの照り焼き			牛乳 鶏肉 マス	ごはん 里芋 油 砂糖	にんじん れんこん ごぼう オレンジ	765	33.1
16	火	中華めん 牛乳	タンメンスープ ★根菜サラダ 春巻き 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ	中華めん 砂糖 油 小麦粉 だんぷん 春雨 ドレッシング	にんじん キャベツ たけのこ 玉ねぎ れんこん 大根 長ねぎ 大根の葉	762	26.7
17	水	ごはん 牛乳	肉団子入りチゲ 切干大根の炒り煮 野菜シューマイ(2個)			牛乳 豆腐 鶏肉 タラ みそ 油揚げ	ごはん だんぷん パン粉 油 春雨 ごま 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 白菜 にんじん キャベツ りんご にんにく 長ねぎ 大根 ほうれん草 しょうが たけのこ いんげん 切干大根	806	27.9
18	木	ごはん 牛乳	チキンカレー カリフラワーのサラダ タコナゲット(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 タラ 鶏肉 タコ イカ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 だんぷん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ にんにく カリフラワー しょうが 枝豆 コーン	900	33.7
ふるさと給食の日		ごはん 牛乳	※ 直実汁 煮びたし 彩の国黒豚キャベツメンチカツ ソース(クラス)			油揚げ 豚肉 牛乳 さつま揚げ みそ わかめ	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖	にんじん 大根 キャベツ ごぼう 長ねぎ もやし 小松菜	831	26.3
19	金	ごはん 牛乳	白玉もちは、よくかんで気をつけて食べましょう。				※ 白玉もち			
22	月	ツイストパン 牛乳	ビーンズポトフ 杏仁フルーツ 鶏の照り焼き			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	ツイストパン じゃがいも 砂糖 だんぷん 杏仁豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ みかん 黄桃 パイン	818	31.3
23	火	ごはん 牛乳	わかめスープ 厚揚げのそぼろあん サワラの西京焼き フローズンみかんヨーグルト			牛乳 わかめ フローズンみかんヨーグルト サワラ みそ 鶏肉 厚揚げ	ごはん 砂糖 だんぷん	にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ しょうが グリーンピース	818	32.3
24	水	地粉うどん 牛乳	けんちんうどんの汁 ★海藻サラダ グレープゼリー 揚げギョーザ(2個) バンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布 豚肉 わかめ 茎わかめ	地粉うどん 里芋 グレープゼリー 小麦粉 だんぷん 油 ドレッシング	にんじん ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ニラ 枝豆 にんにく しょうが	813	29.1
25	木	黒パン 牛乳	鶏肉のクリームスープ 三色サラダ 野菜入りつくね イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 生クリーム	黒パン じゃがいも 小麦粉 油 だんぷん パン粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん コーン れんこん 長ねぎ しょうが ブロッコリー ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	885	34.0
26	金	ごはん 牛乳	すまし汁 ひじきごはんの具 ホキのマヨネーズ焼き			牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ ホキ ひじき 鶏肉 大豆	ごはん ふ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 長ねぎ パセリ しいたけ	750	31.2
29	月	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 里芋のごまみそ煮 チキンカツ ソース(クラス)			牛乳 みそ 鶏肉	ごはん 里芋 砂糖 春雨 ごま 油 パン粉 だんぷん 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しょうが ほうれん草 長ねぎ にんにく ごぼう 枝豆 もやし	797	25.0
30	火	子どもパン 飲むヨーグルト	野菜スープ きゅうりともやしのサラダ ハンバーグのきのこソースかけ 野菜ドレッシング(クラス)			飲むヨーグルト 鶏肉	子どもパン 砂糖 バター パン粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ マッシュルーム トマト きゅうり もやし	779	28.9
31	水	ごはん 牛乳	肉豆腐 はちみつレモンポンチ イワシのごまみそ煮			牛乳 みそ 豆腐 イワシ 鶏肉	ごはん だんぷん ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが みかん 黄桃 パイン	834	32.4
給食回数		20回				平均 栄 養 量			800	30.7
		※物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。				基 準 栄 養 量			830	27~42

🐟 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。 ★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。