

令和7年度		5月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献立名	食 材 名				エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）	
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料		
1 木 行事食 八十八夜	牛乳	牛乳				752.	
	ごはん		米				
	白身魚のお茶パン粉焼き	まだら	パン粉 オリーブ油	にんにく	塩 こしょう 茶	32.7	
	五目さんぴら	豚肉	油 三温糖	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	和風だし 酒 みりん しょうゆ		
	みそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん 長ねぎ 小松菜	和風だし	17%	
	豆乳プリン	豆乳プリン					
2 金 行事食 端午の節句	牛乳	牛乳				880	
	五目寿司	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 錦糸卵	米 砂糖 油 三温糖	にんじん 干しいたけ れんこん さやえんどう	酢 塩 和風だし うすくちしょうゆ	38.7	
	かつおの竜田揚げ	かつお竜田揚げ	油				
	じゃが芋と筍（たけのこ）の土佐煮（とさに）	鶏肉 かつお節	油 じゃがいも 三温糖	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	和風だし 酒 みりん しょうゆ	18%	
	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ	油	長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩		
	よもぎだんご		よもぎだんご				
7 水	牛乳	牛乳				764	
	ごはん		米				
	フヨーハイ	鶏卵 チキンハム かまぼこ	ごま油	にら 干しいたけ にんじん きくらげ	中華だし オイスターソース 塩 こしょう	35.4	
	家常豆腐（ジャージャンドウフ）	鶏肉 みそ 厚揚げ	油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん しめじ キャベツ 長ねぎ たけのこ ピーマン	酒 しょうゆ 豆板醤 中華だし		
	肉団子スープ	肉団子	はるさめ	にんじん 白菜 もやし 長ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	19%	
	冷凍パイナップル			冷凍パイナップル			
8 木	牛乳	牛乳				897	
	麦めし		米 米粒麦				
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	29.0	
	ブロッコリーのアーリオオーリオ		オリーブ油	ブロッコリー にんにく	とうがらし 塩 こしょう	13%	
	小豆のケーキ	鶏卵 牛乳 あずき	小麦粉 バター 砂糖		ベーキングパウダー		
9 金	牛乳	牛乳				810	
	地粉うどん		地粉うどん				
	肉ごぼううどん汁	豚肉 なんと 油揚げ	油 砂糖	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう 長ねぎ しょうが	和風だし みりん しょうゆ 塩	32.9	
	コロッケ		コロッケ 油		中濃ソース		
	ほうれん草のごま和え	干ひじき	ごま 三温糖	ほうれん草 もやし	しょうゆ	16%	
	味付小魚	味付小魚					
12 月	牛乳	牛乳				751	
	ツイストパン		ツイストパン				
	オムレツのトマトソースかけ	オムレツ		トマトピューレ	ケチャップ 中濃ソース	25.9	
	アスパラガスのサラダ		油 三温糖	アスパラガス キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	14%	
	アセロラ豆乳ゼリー		アセロラ豆乳ゼリー				
13 火 郷土食 千葉県	牛乳	牛乳				893	
	高津（たかつ）の鶏めし	鶏肉	米		しょうゆ		
	さんが焼き	さんが焼き みそ	油 三温糖	しょうが	みりん しょうゆ	35.6	
	小松菜のおひたし		油	小松菜 もやし	しょうゆ		
	いも団子汁	鶏肉	油 さといも いもち	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	酒 しょうゆ 和風だし 塩	16%	
	水まんじゅう		水まんじゅう				
14 水	プレーンジョア	プレーンジョア				773	
	ごはん		米				
	チーズ入りちぢみ	鶏卵 チーズ	小麦粉 米粉 ごま油 三温糖	玉ねぎ にら 白菜キムチ漬け	しょうゆ 酢	30.7	
	青椒肉絲（チンジャオロース）	豚肉	砂糖 油 でん粉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン	しょうゆ 酒		
	ワンタンスープ	鶏肉 なんと	ワンタン皮 油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ しょうが	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	16%	
15 木	牛乳	牛乳				884	
	ごはん		米				
	あじのスタミナ焼き	あじのスタミナ漬け				39.5	
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん		
	具だくさんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	和風だし	18%	
	チーズタルト		チーズタルト				
16 金	牛乳	牛乳				764	
	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 油 砂糖		塩		
	肉団子と白菜のあんかけ煮	肉団子	砂糖 でん粉	白菜	しょうゆ 和風だし 塩	26.1	
	ポトフ	ウィンナー うすら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ こしょう 塩	14%	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				

日 曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料	たんぱく質 (g)
19月 食育の日	牛乳	牛乳				782
	ごはん		米			
	さわらの薬味ソース	さわら	でん粉 油 砂糖 ごま	長ねぎ しょうが	しょうゆ 酢	35.7
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ	
	沢煮椀（さわにわん）	豚肉	油	たけのこ にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩	18%
20火	牛乳	牛乳				773
	中華めん		中華めん			
	しょうゆラーメン汁	焼豚 なんと	油	にんじん しなちく ほうれん草 コーン 長ねぎ	中華だし チキンがらスープ しょうゆ 塩 こしょう	30.3
	カレービーンズポテト	大豆	じゃがいも でん粉 油		塩 カレー粉	
	ニラのナムル		三温糖 油 ごま	にら もやし キャベツ にんにく	酢 しょうゆ	16%
21水	牛乳	牛乳				760
	コーンピラフの ホワイトソースかけ	ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米 油 小麦粉 バター	トマトピューレ 玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん ほんしめじ	洋風だし ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	
	ベーコンチーズオムレツ	ベーコンチーズオムレツ				29.4
	フラワーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー	酢 塩 こしょう	
						15%
22木	牛乳	牛乳				784
	子どもパン		子どもパン			
	ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ			ケチャップ 中濃ソース	28.3
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン にんじん	酢 塩 こしょう	
	ミネストローネ	ウィンナー 白いんげん豆	ポテトニョッキ 油	にんじん 玉ねぎ かぶ トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース 塩 こしょう	14%
	日向夏（ひゅうがなつ）ゼリー		日向夏ゼリー			
23金	牛乳	牛乳				819
	ごはん		米			
	赤魚の白醤油（しろしょうゆ）焼き	赤魚の白醤油漬け				38.8
	じゃがいもの炒め煮	鶏肉 厚揚げ	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	和風だし 酒 みりん しょうゆ	
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	19%
	チーズドック		チーズドック			
26月	牛乳	牛乳				760
	ごはん		米			
	五目中華丼の具	豚肉 いか	油 三温糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい	中華だし しょうゆ オイスターソース ケチャップ 塩	26.6
	もやしスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ もやし にら	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	はちみつカステラ	鶏卵	プレミックス粉 油 砂糖 はちみつ 中ざら糖			14%
27火	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				882
	地粉うどん		地粉うどん			
	山菜うどん汁	鶏肉 油揚げ わかめ	油 砂糖	にんじん 山菜 なめこ 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩 酒	32.5
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	15%
28水	牛乳	牛乳				757
	ごはん		米			
	さばの塩焼き	塩さば				34.8
	千草和え（ちぐさあえ）		はるさめ ごま 砂糖 ごま油	にんじん キャベツ きくらげ	しょうゆ 酢	
	なすの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		なす 玉ねぎ 長ねぎ	和風だし	18%
29木	牛乳	牛乳				798
	コッペパン		コッペパン			
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト			カレー粉 豆板醤 塩 こしょう	39.7
	焼きそば	豚肉 油揚げ	油 中華めん	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	ウスターソース 焼きそば粉末ソース 塩 こしょう	
	白花豆のクリームシチュー	鶏肉 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ ほんしめじ	洋風だし 塩 こしょう	20%
30金	牛乳	牛乳				758
	キムチチャーハン	焼豚	米 油 ごま油	長ねぎ にんじん にんにく 白菜キムチ漬け にら	チキンがらスープ 塩 酒 こしょう しょうゆ	
	きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ	油			35.3
	やみつきキャベツ		ごま油	キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 塩 鶏がらスープ	
	チンゲン菜の卵スープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	油 でん粉	にんじん きくらげ チンゲン菜	中華だし しょうゆ	19%
	ヨーグルト	ヨーグルト				
給食回数		20回	学校給食摂取基準		エネルギー 830 kcal	802 kcal
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%			32.9g（16.4％）

＊都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

～日本全国郷土食めぐり～

ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。

＊毎月19日は食育の日＊

心も身体も健康な食生活を過ごすため、生きる上での基本である「食事」に対する知識を学んでいきます。