

令和4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				エネルギー (kcal)		
日曜	献立名	食 材 名				調味料	たんぱく質 (g)	献立名	食 材 名			調味料	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				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	
2月	牛乳	牛乳					858	19 木	牛乳					785	
	チャーハン	焼豚 なたと スクラップエッグ	米 油	長ねぎ こんにゃく 干しいたけ	中華だし 塩 こしょう				豚肉とごぼうの炊込みごはん	豚肉	米 ごま油 砂糖	こんにゃくごぼう しょうが 枝豆 干しいたけ	しょうゆ 塩 和風だし 酒		
	ポーク焼売	ポーク焼売	油						チーズはんぺんフライ	豚肉	米 ごま油 砂糖	こんにゃくごぼう しょうが 枝豆 干しいたけ	しょうゆ 塩 和風だし 酒		
	中華ごま和え		ごま 砂糖 ごま油	こんにゃく ほうれん草 もやし 山菜	しょうゆ 酢				海藻サラダ	海藻ミックス まぐろ水煮	砂糖 ごま油	プロックリー 玉ねぎ	しょうゆ 酢		37.9
6 金	トックスープ	鶏肉 豆腐	油 ごま油 トックもち でん粉	こんにゃく 干しいたけ ほうきい いら	中華だし しょうゆ		35.3	きゃべつのみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	和風だし		19%	
	味噌汁	味噌汁					16%	冷凍バイナップル			バイナップル				
	わかめごはん	わかめごはん	米				850	中華めん	牛乳					879	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油					担々麺	豚肉 みそ	油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく こんにゃく 長ねぎ だけのこ いら	豆板醤 ごま(ねり) 醤油 酢 こしょう チキンガラスープ 洋風だし 中華だし		30.3	
9 月	五目きんぴら	豚肉	油 三温糖	ごぼう こんにゃく こんにゃく わんごん	和風だし 酒 みりん しょうゆ		38.2	春雨サラダ		はるさめ 三温糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり さくらげ	酢 しょうゆ		14%	
	えび団子汁	えび団子	油 はるさめ でん粉	こんにゃく だけのこ 長ねぎ ほうれん草	和風だし しょうゆ 塩 こしょう		18%	甘酒のマフィン	調整豆乳	甘酒 小麦粉 油 砂糖					
	かしわ餅		かしわ餅					牛乳	牛乳					767	
	牛乳	牛乳					879	子どもパン		子どもパン					
10 火	はちみつパン		はちみつパン				33.8	コロッケ	コロッケ 油					30.7	
	かつおカツ		かつおカツ					スライスチーズ	チーズ						
	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		15%	イタリアンサラダ	油 三温糖	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	酢 塩			16%	
	白花豆のクリームシチュー	ベーコン 白花豆 牛乳 調整豆乳 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉 パター	こんにゃく 玉ねぎ ほうしめじ	洋風だし 塩 こしょう			トマトスープ	鶏肉	油 マカロニ	こんにゃく 玉ねぎ トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース クチャップ 塩 こしょう			
11 水	美生柑			美生柑			814	牛乳	牛乳					838	
	ごはん	ごはん	米				40.7	ごはん		米					
	じゅんじゅん	豚肉 焼き豆腐	油 三温糖 油麩	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ しらす きのこ ほうきい 長ねぎ	和風だし しょうゆ 酒		20%	麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐 大豆	油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ こんにゃく だけのこ 干しいたけ	酒 チキンブイヨン しょうゆ 醤油 豆腐 豆板醤		32.6	
	だし巻き卵	だし巻き卵						肉まん	肉の国産まん						
12 木	打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ	さといも	こんにゃく ごぼう かつお 長ねぎ	和風だし		814	卵スープ	鶏肉 わかめ 鶏卵	油 でん粉	こんにゃく 長ねぎ	中華だし 塩 しょうゆ		16%	
	チーズ	チーズ						ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
	牛乳	牛乳						チキンライス	鶏肉	米 油	玉ねぎ こんにゃく マッシュルーム さいゆいんげん	チキンガラスープ 塩 クチャップ コンソメ こしょう		801	
	ドライカレーピラフ	豚肉	米 油	こんにゃく 玉ねぎ こんにゃく さいゆいんげん ほうしめじ	コンソメ 塩 カレー粉 中華ソース 赤ワイン こしょう ターメリック			スコッチエッグ	スコッチエッグ						
13 金	鶏肉のチप्パス焼き	鶏肉	マヨネーズ パン粉 ホチチチッパス		塩 こしょう		34.2	野菜のマリネ		油 ごま油 三温糖	カリフラワー プロックリー ほうれん草 にんにく	しょうゆ 酢		36.9	
	粉吹き芋		じゃがいも	パセリ	塩 こしょう		17%	クラムチャウダー	ベーコン あさり チーズ 調整豆乳	油 じゃがいも	こんにゃく 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホウワイトルフ 塩 こしょう		18%	
	アルファベットスープ	ベーコン	マカロニ 油	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	洋風だし 塩 こしょう			牛乳	牛乳					811	
	牛乳プリン	牛乳プリン						ごはん		米					
14 土	プレーンシヨア	プレーンシヨア					805	カレーライス	豚肉 調整豆乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン パター	しょうが にんにく こんにゃく 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう クチャップ 中華ソース しょうゆ カレー粉		28.6	
	ごはん	ごはん	米					たご焼き		たご焼き 油					
	さばの照焼き	さば照焼き					37.8	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		14%	
	じゃが芋と筍の土佐煮	鶏肉 焼き竹輪 かつお節	油 じゃがいも 三温糖	こんにゃく だけのこ こんにゃく さいゆいんげん	和風だし 酒 みりん しょうゆ		19%	牛乳	牛乳						
15 日	いなかつ	豚肉 厚揚げ みそ	油 さといも 砂糖	こんにゃく 長ねぎ	和風だし 酒		802	中華めん	中華めん					841	
	牛乳	牛乳						チャンポンめん汁	豚肉 あさり いか えび	油	しょうが にんにく こんにゃく だけのこ もやし キャベツ	チキンガラスープ 豚骨ラーメンスープ 塩 こしょう		34.5	
	地粉うどん		地粉うどん					揚げ餃子	餃子	油					
	ごまあじょうどん汁	豚肉 油揚げ	油 ごま ごま油	こんにゃく 干しいたけ もやし 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん しょうゆ		38.5	フルーツ吉仁	豆乳杏仁豆腐		パイン もも みかん			16%	
16 月	鶏肉の柚子胡椒焼き	鶏肉	油 三温糖	こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ 酒 ゆずこしょう		19%	牛乳	牛乳					824	
	青菜の銀とし	スクランブルエッグ						ツイストパン		ツイストパン					
	冷凍みかん			冷凍みかん				鶏肉のラタトゥイユソース	鶏肉 チーズ	油 砂糖	玉ねぎ スッキリニ 赤ピーマン トマト こんにゃく ベーコン にんにく セロリ	トマトソース クチャップ 白ワイン		39.2	
	牛乳	牛乳						アスパラのペンネ	ベーコン	オリーブ油 マカロニ	こんにゃく アスパラガス 玉ねぎ えだまめ	白ワイン とうがらし 塩 こしょう		19%	
17 火	食パン	食パン					39.5	ファイバースープ	ウィンナー	油 米粉	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	洋風だし 塩 こしょう		830	
	いちごジャム	いちごジャム						牛乳	牛乳						
	トマトスバゲッティ	ウィンナー	スバゲッティ オリーブ油	玉ねぎ こんにゃく 赤ピーマン トマト にんにく	クチャップ ウスターソース 塩 こしょう			ごはん		米					
	鮭チーズフライ	鮭チーズフライ	油					豆腐ハンバーグの和風ソース	豆腐ハンバーグ	三温糖 でん粉	だいこん 干しいたけ えのきだけ	みりん しょうゆ		36.3	
18 水	コンソメスープ	ベーコン	油 じゃがいも	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ プロックリー	コンソメ 塩 こしょう		831	五目煮	豚肉	油 さといも 三温糖	こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく だけのこ さいゆいんげん	和風だし みりん しょうゆ			
	牛乳	牛乳						ごま汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	こんにゃく だいこん 小松菜 長ねぎ	和風だし		17%	
	しょうゆもみぎら	しょうゆもみぎら						味噌汁	味噌汁						
	ねぎと豚肉の炒めもの	豚肉 厚揚げ	油 三温糖 ごま	しょうが こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤			味噌汁	味噌汁						
19 木	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも	こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	和風だし		17%	味噌汁	味噌汁						
	野菜ふりかけ			野菜ふりかけ				味噌汁	味噌汁						
	牛乳	牛乳						味噌汁	味噌汁						
	ごはん	ごはん	米				805	味噌汁	味噌汁						
20 金	ブラジル風チキンストロガノフ	鶏肉 生クリーム	オリーブ油	ほうしめじ にんにく こんにゃく 玉ねぎ パセリ	白ワイン コンソメ クチャップ 塩 こしょう		35.6	味噌汁	味噌汁						
	小松菜のサラダ		油 三温糖	小松菜 キャベツ	しょうゆ 酢 塩			味噌汁	味噌汁						
	フェジョアード	豚肉 白花豆 ウィンナー		こんにゃく 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう			味噌汁	味噌汁						
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト						味噌汁	味噌汁						
*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。								<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>〜日本全国土食めぐり〜</p> <p>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。</p> <p>5月は「滋賀県」です。食材を煮るときにじゅんじゅんとなることからこの名前がついたそうです。また、打ち豆汁は大豆を打つことで早い時間で煮える、昔の人の知恵が入っています。</p> </div> </div>							
給食回数								19回		学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20% 35.7g (17.2%)		830 kcal	