

令和6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)	
		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 水	牛乳	牛乳				792	
	ごはん		米				
	豚肉と小松菜のピリ辛炒め	豚肉 みそ	油 三温糖	しょうが れんこん 小松菜	酒 しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう	33.1	
	卵スープ	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	油 でん粉	にんじん 長ねぎ	中華だし 塩 しょうゆ	17%	
	イチゴとクリームチーズのパイ	クリームチーズ	パイ皮	いちごジャム			
2 木 行事食 端午の 節句	牛乳	牛乳				848	
	コーンピラフ	ウィンナー	米 バター 油	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん	コンソメ 塩 酒 しょうゆ 黒こしょう		
	かつおのトマトソースかけ	かつおフライ	油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	29.0	
	粉吹き芋		じゃがいも	パセリ	塩 こしょう		
	チキンスープ	鶏肉	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	洋風だし コンソメ 塩 こしょう	14%	
	ワッフル	ワッフル					
7 火 郷土料 理 京都府	牛乳	牛乳				816	
	地粉うどん		地粉うどん				
	京風うどん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん うすくちしょうゆ	35.2	
	ニシン竜田揚げ	ニシン竜田揚げ	油				
	筍の炊いたん	鶏肉 かつお節	油 さといも 砂糖	にんじん たけのこ	和風だし 酒 みりん うすくちしょうゆ	17%	
	日向夏ゼリー		日向夏ゼリー				
8 水	牛乳	牛乳				865	
	ごはん		米				
	ハンバーグの和風ソース	ハンバーグ	三温糖 でん粉	だいこん 干しいたけ えのきたけ	みりん しょうゆ		
	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	34.1	
	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし	16%	
	いちご豆乳パンナコッタ	いちご豆乳パンナコッタ					
9 木	牛乳	牛乳				801	
	鶏五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 油 三温糖	にんじん 干しいたけ 枝豆	和風だし しょうゆ 酒 塩		
	磯華卵巻き	磯華卵巻き					
	青菜のおひたし			小松菜 もやし ほんしめじ	しょうゆ	29.4	
	きゃべつのみそ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	和風だし	15%	
	チーズタルト		チーズタルト				
10 金	ブレンジョア	ブレンジョア				823	
	ごはん		米				
	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	32.7	
	フランクフルト	フランクフルト				16%	
	ツナサラダ	まぐろ水煮 海藻ミックス	三温糖	キャベツ 玉ねぎ	酢 しょうゆ		
13 月	牛乳	牛乳				797	
	ごはん		米				
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース		
	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 もやし	和風だし みりん しょうゆ	27.8	
	じゃがいものみそ汁	わかめ 豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	和風だし	14%	
	豆乳アイスだいふく		豆乳アイスだいふく				
14 火	牛乳	牛乳				765	
	中華めん		中華めん				
	チャーシューメンの汁	焼豚	油	にんじん もやし キャベツ しなちく にんにく 長ねぎ	中華だし チキンがらスープ しょうゆ 塩 こしょう	30.6	
	多菜包子	多菜包子					
	切り干し大根のナムル		ごま油 ごま 三温糖	切干しだいこん きゅうり にんじん にんにく	しょうゆ 酢	16%	
	味付小魚	味付小魚					
15 水	牛乳	牛乳				800	
	ごはん		米				
	さわらのねぎ塩ソース	さわら	でん粉 油 ごま油 砂糖	長ねぎ レモン	中華だし 塩 こしょう		
	五目きんぴら	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	32.9	
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 えのきたけ 長ねぎ	和風だし	16%	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				
16 木	牛乳	牛乳				805	
	いちご揚げパン		コッパン 油 ミルメークいちご				
	和風肉団子	和風肉団子				26.4	
	ポトフ	豚肉	じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ こしょう 塩	13%	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー				
17 金	牛乳	牛乳				799	
	キャロットのホワイトソースかけ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 バター	セロリ にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ	塩 こしょう ホワイトルウ		
	照焼きチキン	鶏肉		しょうが	しょうゆ みりん 酒	40.9	
	枝豆サラダ	大豆	じゃがいも	枝豆	塩 こしょう	20%	
	ヨーグルト	ヨーグルト					

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	
20月	牛乳	牛乳				778
	コッペパン			コッペパンスライス		
	たこナゲット	たこナゲット				33.3
	塩焼きそば	豚肉	油 中華めん ごま油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン	酒 中華だし オイスターソース	17%
コーンチャウダー	ベーコン チーズ 脱脂粉乳	油 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう		
21火	牛乳	牛乳				748
	チャーハン	焼豚 なた ス克蘭ブルエッグ	米 油	長ねぎ 干しいたけ	中華だし 塩 こしょう	
	鶏肉の中華ソースかけ	鶏肉	三温糖	長ねぎ	しょうゆ 酒 ラー油 酢 塩 こしょう	38.1
	華風炒め	ハム	油 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ だけのこ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	20%
わかめスープ	かまぼこ 肉団子 わかめ	油 ごま油 ごま	にんじん もやし 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
22水	牛乳	牛乳				817
	ツイストパン			ツイストパン		
	ポテトのチーズ焼き	チーズ		フレンチポテト		塩 こしょう
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ	しょうゆ 酢 塩	32.6
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	油 ジャがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	ケチャップ ウスターソース 洋風だし 塩 こしょう 赤ワイン	16%
	アセロラ豆乳ゼリー			アセロラ豆乳ゼリー		
23木	牛乳	牛乳				809
	ここのとり伝説米ごはん			ここのとり伝説米		
	さばカレー醤油焼き	さばカレー醤油漬				32.4
	新じゃがの炒め煮	豚肉	油 ジャがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	和風だし 酒 みりん しょうゆ	16%
	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ		長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ 塩	
冷凍みかん			冷凍みかん			
24金	牛乳	牛乳				803
	地粉うどん			地粉うどん		
	田舎うどん汁	豚肉 油揚げ	油 ごま ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ なす 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん しょうゆ	32.3
	笹かまの磯辺揚げ	笹かまぼこ あおのり	小麦粉 油			16%
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 ジャがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	
	チーズ	チーズ				
27月 世界の料理 コストリカ	牛乳	牛乳				889
	ガジョ・ピント	あずき	米 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ レモン パセリ	コンソメ 塩 ウスターソース こしょう ケチャップ 鶏がらスープ とうがらし	
	ピカディリョ・デ・パバ	豚肉	油 ジャがいも でん粉	にんにく ピーマン 玉ねぎ トマト	トマトソース コンソメ ウスターソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう	29.7
	ピコ・デ・ガリョサラダ		オリーブ油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ トマト	酢 塩 こしょう	13%
タマル・アサード	チーズ 牛乳 鶏卵	小麦粉 砂糖 油 コーンミール		ベーキングパウダー		
28火	牛乳	牛乳				866
	ごはん			米		
	豆腐竜田の和風あんかけ	豆腐竜田揚	油 でん粉		和風だし うすくちしょうゆ みりん 塩	29.1
	茎わかめの炒めもの	鶏肉 くきわかめ	油 ごま	ごぼう にんじん しらたき	酒 みりん しょうゆ とうがらし	13%
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 ジャがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
チーズドック			チーズドック			
29水	牛乳	牛乳				790
	黒パン			黒パン		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ				31.0
	アスパラのペンネ	鶏肉 チーズ	オリーブ油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ アスパラガス トマト トマトピューレ	白ワイン ケチャップ 塩 こしょう	
	コンソメスープ	ベーコン	油 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
30木	牛乳	牛乳				841
	ごはん			米		
	焼き肉丼の具	豚肉 みそ	油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン	酒 しょうゆ コチジャン	30.5
	トックスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	油 ごま油 トックもち でん粉	にんじん 干しいたけ はくさい いら	中華だし しょうゆ	15%
杏仁豆腐	豆乳杏仁			パイン もも みかん		
31金	牛乳	牛乳				796
	はちみつパン			はちみつパン		
	白身魚のピザ焼き	タラ チーズ		玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう ケチャップ	37.2
	コーンサラダ		油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
	ミネストローネ	ウィンナー あさり	油 ジャがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう	
冷凍りんご			りんご		19%	
給食回数		21回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		811 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		32.3g (15.9%)	

\*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。

\*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。