２０２３年　５月　学校給食予定献立表

坂戸市立　　中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質(g)
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	V．C．	炭水化物	脂質			
1(月)	牛乳		牛乳						867	36.4
	ビーンズドライカレー	大豆 鶏肉 豚肉	ﾁｰｽﾞ	にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	しょうが たまねぎ とうもろこし 缶 にんにく	小麦粉 米	米油	赤ﾜｲﾝ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 塩 ｶﾚｰ粉		
	野菜のスープ煮	ﾍﾞｰｺﾝ		にんじん ﾊﾟｾﾘ	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ	じゃがいも	米油	塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
2(火)	牛乳		牛乳						842	34.8
	ちらし寿司	油揚げ えび 鶏肉	昆布	にんじん いんげん	干ししいたけ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 塩 米酢		
	ちくわのせん茶揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	せん茶 塩		
	おひたし				ｷｬﾍﾞﾂ もやし			しょうゆ		
	かしわもち					かしわもち				
8(月)	牛乳		牛乳						843	35.5
	ごはん					米				
	豚肉のマヨネーズ焼き	豚肉		小ねぎ		砂糖	ごま 米油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	清酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	味噌汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	干しわかめ	こまつな にんじん	ねぎ			削り節		
	大根のアチャラ漬け			にんじん	きゅうり だいこん	砂糖		塩 米酢		
9(火)	牛乳		牛乳						868	30.1
	バターロール					ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ				
	アスパラガスの クリームスパゲッティ	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	生ｸﾘｰﾑ ﾁｰｽﾞ 牛乳	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ にんじん	たまねぎ	小麦粉 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう		
	グリーンサラダ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ		赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
10(水)	牛乳		牛乳						834	28.5
	ポテトピラフ	豚肉		にんじん ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも 米	ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾊﾞﾀｰ 米油	清酒 塩 こしょう		
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉	あおのり			小麦粉 ﾊﾟﾝ粉	米油	塩		
	コールスロー			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
11(木)	牛乳		牛乳						816	38.5
	ごはん					米				
	かつおの新たまねぎソースかけ	かつお		小ねぎ	しょうが たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 米酢		
	若竹煮	さつま揚げ 豚肉	わかめ	さやえんどう にんじん	たけのこ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ジューシーフルーツ				ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ					
12(金)	牛乳		牛乳						846	31.8
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ 干ししいたけ	砂糖 うどん		清酒 しょうゆ 塩 削り節		
	ゴマドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし缶	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
15(月)	牛乳		牛乳						869	37.3
	ごはん					米				
	さんまのしょうが煮	さんま	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	磯煮	大豆 凍り豆腐 さつま揚げ 豚肉	ひじき	にんじん		じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ 煮干し		
	浅漬け				ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり			塩 一味唐辛子		
16(火)	牛乳		牛乳						792	33.6
	チーズパン					ﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ				
	ミートペンネ	豚肉		にんじん ﾄﾏﾄ缶	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ たまねぎ	小麦粉 ﾍﾟﾝﾈﾏｶﾛﾆ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	小松菜とツナのあえ物	まぐろ油漬け		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
17(水)	牛乳		牛乳						876	27.8
	カレーライス	豚肉	ﾁｰｽﾞ	にんじん	しょうが ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 塩 ｶﾚｰ粉 ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	ウインナーと野菜のソテー	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ		こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
18(木)	牛乳		牛乳						848	25.7
	狭山茶揚げパン	うぐいすきな粉				砂糖 ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ	米油	抹茶 塩		
	ミネストラスープ	大正金時豆 ﾍﾞｰｺﾝ		ﾄﾏﾄ にんじん ﾊﾟｾﾘ	ｾﾛﾘｰ たまねぎ にんにく	じゃがいも ﾏｶﾛﾆ	ﾊﾞﾀｰ 米油	塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	フレンチサラダ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
19(金)	牛乳		牛乳						757	29.1
	ごはん					米				
	手作り肉シューマイ	鶏卵 鶏肉 豚肉			しょうが たまねぎ ねぎ	でん粉 しゅうまいの皮	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		
	切り干し大根の煮付け	油揚げ	昆布	にんじん	切り干し大根 干ししいたけ	しらたき 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 煮干し		
	ナムル			こまつな	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子		
22(月)	牛乳		牛乳						792	33.7
	ごはん					米				
	あじのサラサ揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ ｶﾚｰ粉		
	こんにゃくのおかか煮	かつお節 さつま揚げ 豚肉		にんじん いんげん	たけのこ 干ししいたけ	砂糖 こんにゃく	ごま 米油	本みりん しょうゆ		
	ピリッとキャベツ				ｷｬﾍﾞﾂ もやし		ﾗｰ油	しょうゆ 塩		
23(火)	牛乳		牛乳						850	29.9
	ホットドッグ	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ			ｷｬﾍﾞﾂ	砂糖 ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	コーンチャウダー	鶏肉	生ｸﾘｰﾑ 牛乳	にんじん ﾊﾟｾﾘ	たまねぎ とうもろこし缶	小麦粉 じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ 米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう ﾛｰﾚﾙ		
24(水)	牛乳		牛乳						851	34.8
	わかめごはん	油揚げ 鶏肉	わかめ	にんじん いんげん	たけのこ 干ししいたけ	砂糖 米 こんにゃく		清酒 しょうゆ 塩		
	豚肉とアスパラガスの揚げ煮	豚肉		ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	しょうが	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ		
25(木)	牛乳		牛乳						878	32.2
	ハッシュドポーク	豚肉	生ｸﾘｰﾑ	ﾊﾟｾﾘ	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 米	米油	赤ﾜｲﾝ ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	おかひじきのサラダ			おかひじき にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり とうもろこし缶	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
26(金)	牛乳		牛乳						845	33.6
	五目ラーメン	えび 豚肉		にら にんじん	しょうが たけのこ にんにく はくさい	でん粉 中華めん	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら		
	春雨サラダ			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり とうもろこし缶	はるさめ 砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
	お茶豆	大豆 うぐいすきな粉				小麦粉 砂糖	米油	抹茶		
29(月)	牛乳		牛乳						851	34.2
	ビビンバ	豚肉		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	しょうが たけのこ にんにく もやし	砂糖 米	ごま油 ﾗｰ油 ごま	清酒 しょうゆ		
	にらたまスープ	豆腐 鶏卵 鶏肉		にら にんじん	ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 こしょう 削り節		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
30(火)	牛乳		牛乳						771	28.1
	クロワッサン					ｸﾛﾜｯｻﾝ				
	スパゲッティナポリタン	鶏肉 豚肉 ﾎﾟｰｸﾊﾑ		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	イタリアンサラダ	ﾁｮﾘｿｰｿｰｾｰｼﾞ	ﾁｰｽﾞ		ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	塩 米酢 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ		
31(水)	牛乳		牛乳						811	34.1
	ごはん					米				
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉				でん粉 砂糖	ごま 米油	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	野菜の辛煮	ちくわ 豚肉		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	ごぼう たけのこ 干ししいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 煮干し		
	おひたし			こまつな にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ			しょうゆ		
	給　食　回　数　20　回							今月の栄養量	835	32.5
	４月より牛乳は２００ｍｌから２５０ｍｌとなります。　材料は都合により変更することがあります。							基準栄養量	830	27.0～41.5