



## 2024年 5月 学校給食予定献立表



坂戸市立 中学校

| 実施日<br>日(曜)                                    | 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     |              |                                                 | エネルギー<br>(Kcal) | たんばく<br>質(g) |               |
|                                                |                       | たんばく質          | 無機質          | カロテン        | V. C.                       | 炭水化物              | 脂質           |                                                 |                 |              |               |
| 1(水)                                           | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 839             | 34.2         |               |
|                                                | ドライカレー                | 鶏肉 豚肉          | チーズ          | にんじん トマト    | しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ         | 小麦粉 米             | 米油           | 赤ワイン カスターズ しょうゆ 塩 カレー粉                          |                 |              |               |
|                                                | じゃがいものスープ             | ベーコン           |              | こまつな にんじん   | キャベツ                        | じゃがいも でん粉         |              | しょうゆ 塩 こしょう 削り節                                 |                 |              |               |
| 2(木)                                           | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 817             | 34.2         |               |
|                                                | ちらし寿司                 | 油揚げ えび 鶏肉      | 昆布           | にんじん いんげん   | 干しいたけ                       | 砂糖 米              |              | 清酒 しょうゆ 塩 米酢                                    |                 |              |               |
|                                                | ちくわの狭山茶揚げ             | ちくわ            |              |             |                             | 小麦粉               | 米油           | せん茶 塩                                           |                 |              |               |
|                                                | ピリッとキャベツ              |                |              |             | キャベツ もやし                    |                   | ラー油          | しょうゆ 塩                                          |                 |              |               |
|                                                | かしわもち                 |                |              |             |                             | かしわもち             |              |                                                 |                 |              |               |
| 7(火)                                           | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 882             | 30.8         |               |
|                                                | バターロール                |                |              |             |                             | バターロール            |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | アスパラガスのクリーム<br>スパゲッティ | 鶏肉 ベーコン        | 生クリーム チーズ 牛乳 | アスパラガス にんじん | たまねぎ                        | 小麦粉 スパゲティ         | バター 米油       | 白ワイン 塩 こしょう                                     |                 |              |               |
|                                                | フレンチサラダ               | ポークム           |              | にんじん        | キャベツ きゅうり                   | 砂糖                | 米油           | 塩 米酢 こしょう                                       |                 |              |               |
| 8(水)                                           | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 757             | 33.1         |               |
|                                                | エビシラフ                 | えび 鶏肉          |              | にんじん トマト    | たまねぎ とうもろこし ねぎ              | 米                 | バター 米油       | 清酒 塩 こしょう                                       |                 |              |               |
|                                                | さごしのエスカベッシュ           | さごし            |              | にんじん        | キャベツ たまねぎ                   | 小麦粉               | 米油           | 清酒 塩 米酢 こしょう                                    |                 |              |               |
|                                                | ジュースフルーツ              |                |              |             | ジュースフルーツ                    |                   |              |                                                 |                 |              |               |
| 9(木)                                           | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 773             | 30.3         |               |
|                                                | ごはん                   |                |              |             |                             | 米                 |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | 手作り肉シュマイ              | 鶏肉 豚肉          |              |             | しょうが たまねぎ                   | でん粉 しゅうまいの皮       | ごま油          | しょうゆ 塩 こしょう                                     |                 |              |               |
|                                                | 豚肉と昆布の炒め煮             | 油揚げ 豚肉         | 昆布           | にんじん いんげん   | 干しいたけ                       | 砂糖 こんにゃく          | 米油           | 清酒 しょうゆ                                         |                 |              |               |
|                                                | いろいろな野菜のナムル           |                |              | にんじん        | キャベツ きゅうり                   | 砂糖                | ごま油          | しょうゆ 塩                                          |                 |              |               |
| 10(金)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 809             | 34.4         |               |
|                                                | 鶏南蛮                   | 油揚げ かまぼこ 鶏肉    |              | こまつな にんじん   | たまねぎ ねぎ                     | でん粉 砂糖 うどん        |              | 清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子 削り節                             |                 |              |               |
|                                                | 小魚と大豆の<br>シャリシャリ揚げ    | 大豆             | かえり煮干し       |             |                             | 小麦粉 砂糖            | 米油           | しょうゆ                                            |                 |              |               |
| 13(月)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 876             | 37.3         |               |
|                                                | 切り干し大根のそぼろ丼           | 鶏卵 鶏肉 豚肉       |              |             | 切り干し大根 たまねぎ                 | でん粉 砂糖 米          | 米油           | 清酒 本みりん しょうゆ 塩 一味唐辛子                            |                 |              |               |
|                                                | 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                          | じゃがいも             |              | 削り節                                             |                 |              |               |
| 14(火)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 778             | 26.6         |               |
|                                                | 黒パン                   |                |              |             |                             | 黒パン               |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | ブラウンシチュー              | 鶏肉             | 生クリーム        | にんじん        | グリーンピース たまねぎ にんにく           | 小麦粉 じゃがいも         | バター          | 赤ワイン カスターズ 中濃ソース 塩 トマトピューレ<br>こしょう 鶏がら かつお しょうゆ |                 |              |               |
|                                                | イタリアンサラダ              | カリフラワー         | チーズ          |             | キャベツ きゅうり                   | 砂糖                | オリーブ油 米油     | 塩 米酢 こしょう バジル                                   |                 |              |               |
| 15(水)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 798             | 38.1         |               |
|                                                | ごはん                   |                |              |             |                             | 米                 |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | かつおの新たなねぎ<br>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                                     |                 |              |               |
| 16(木)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 780             | 25.2         |               |
|                                                | 抹茶揚げパン                | うぐいすきな粉        |              |             |                             | 砂糖 グラスパン          | 米油           | 抹茶 塩                                            |                 |              |               |
|                                                | ABCマカロニスープ            | 鶏肉             |              | こまつな にんじん   | たまねぎ                        | じゃがいも 玉ねぎ         | 米油           | 塩 こしょう 削り節                                      |                 |              |               |
|                                                | グリーンサラダ               | ポークム           |              | 赤ピーマン       | キャベツ きゅうり                   | 砂糖                | 米油           | 塩 米酢 こしょう                                       |                 |              |               |
| 17(金)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 769             | 28.4         |               |
|                                                | 野菜あんかけごはん             | うずら卵 豚肉        |              | にんじん        | しょうが たけのこ ほうきさい<br>もやし しめじ  | でん粉 砂糖 米          | ごま油          | 清酒 しょうゆ 塩                                       |                 |              |               |
|                                                | 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<br>とうもろこし ねぎ | 砂糖                | ごま油 ごま<br>米油 | しょうゆ 塩 米酢 こしょう                                  |                 |              |               |
| 20(月)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 826             | 35.6         |               |
|                                                | ごはん                   |                |              |             |                             | 米                 |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | さばのしょうが煮              | さば             | 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 ちくわ 凍り豆腐 鶏肉 | ひじき          | にんじん        |                             | じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく | 米油           | 本みりん しょうゆ 煮干し                                   |                 |              |               |
|                                                | 浅漬け                   |                |              |             | キャベツ きゅうり                   |                   |              | 塩                                               |                 |              |               |
| 21(火)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 841             | 36.0         |               |
|                                                | ライスボールパン              |                |              |             |                             | ライスボールパン          |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | ミートベネ                 | 鶏肉 豚肉          |              | にんじん トマト    | たまねぎ                        | 小麦粉 ベネチア          | 米油           | カスターズ 塩 こしょう バジル トマトソース                         |                 |              |               |
|                                                | ツナと野菜のサラダ             | まぐろ油漬け         |              | こまつな にんじん   | キャベツ                        | 砂糖                | 米油           | しょうゆ 塩 米酢 こしょう                                  |                 |              |               |
| 22(水)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 875             | 27.7         |               |
|                                                | カレーライス                | 豚肉             | チーズ          | にんじん        | しょうが 玉ねぎ にんにく               | 小麦粉 じゃがいも<br>米    | 米油           | カスターズ しょうゆ 塩 カレー粉 しょうゆ<br>しょうゆ                  |                 |              |               |
|                                                | ウインナーと野菜のソテー          | フランクフルト        |              | ブロッコリー にんじん | キャベツ                        |                   | 米油           | しょうゆ 塩 こしょう                                     |                 |              |               |
| 23(木)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 860             | 36.5         |               |
|                                                | ごはん                   |                |              |             |                             | 米                 |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | 韓国風焼き肉                | 豚肉             |              |             | にんにく                        | 砂糖                | ごま 米油        | 清酒 本みりん しょうゆ トマトソース                             |                 |              |               |
|                                                | トック入り卵スープ             | 鶏卵 かまぼこ        |              | ブロッコリー にんじん | たまねぎ 干しいたけ                  | でん粉 トウモロコシ        |              | しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら                                 |                 |              |               |
|                                                | ナムル                   |                |              |             | きゅうり もやし                    | 砂糖                | ごま油          | しょうゆ 一味唐辛子                                      |                 |              |               |
| 24(金)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 823             | 27.9         |               |
|                                                | しょうゆラーメン              | 豚肉             | 干しわかめ        | にんじん        | しょうが たけのこ ねぎ もやし            | 中華めん              | 米油           | しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら                                 |                 |              |               |
|                                                | 春雨サラダ                 | ポークム           |              | にんじん        | キャベツ きゅうり                   | はるさめ 砂糖           | 米油           | 塩 米酢 こしょう                                       |                 |              |               |
|                                                | 杏仁豆腐                  |                | 寒天 牛乳        |             | みかん缶 黄桃缶 バナナ缶               | 砂糖                |              | バナナソース                                          |                 |              |               |
| 27(月)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 839             | 34.5         |               |
|                                                | ごはん                   |                |              |             |                             | 米                 |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | 蒸し鶏のねぎみそがけ            | 鶏肉 赤みそ         |              |             | しょうが ねぎ                     | 砂糖                | ごま油          | 清酒 しょうゆ 米酢                                      |                 |              |               |
|                                                | 肉じゃが                  | 生揚げ 豚肉         |              | にんじん        | たまねぎ                        | じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく | 米油           | 清酒 しょうゆ 煮干し                                     |                 |              |               |
|                                                | おひたし                  |                |              | こまつな        | もやし                         |                   |              | しょうゆ                                            |                 |              |               |
| 28(火)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 811             | 28.5         |               |
|                                                | マール食パン                |                |              |             |                             | マール食パン            |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | スパゲッティナポリタン           | フランクフルト 鶏肉 豚肉  | チーズ          | にんじん トマト    | たまねぎ                        | スパゲティ             | 米油           | カスターズ 塩 こしょう トマトソース                             |                 |              |               |
|                                                | オレンジサラダ               |                |              | にんじん        | キャベツ きゅうり みかん缶              | 砂糖                | オリーブ油        | 塩 米酢 こしょう                                       |                 |              |               |
| 29(水)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 803             | 33.3         |               |
|                                                | わかめごはん                | 油揚げ 鶏肉         | わかめ          | にんじん        | たけのこ 干しいたけ                  | 砂糖 米 こんにゃく        |              | 清酒 しょうゆ 塩                                       |                 |              |               |
|                                                | あじの竜田揚げ               | あじ             |              |             | しょうが                        | 小麦粉 でん粉           | 米油           | 清酒 しょうゆ 塩                                       |                 |              |               |
|                                                | 浅漬け                   |                |              | にんじん        | きゅうり だいこん                   |                   |              | 塩                                               |                 |              |               |
|                                                | ヨーグルト                 |                | ヨーグルト        |             |                             |                   |              |                                                 |                 |              |               |
| 30(木)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 850             | 29.9         |               |
|                                                | ホットドッグ                | フランクフルト        |              |             | キャベツ                        | 砂糖 コッパン           | 米油           | カスターズ 塩 こしょう トマトソース                             |                 |              |               |
|                                                | コーンチャウダー              | 鶏肉             | 生クリーム 牛乳     | にんじん トマト    | たまねぎ とうもろこし ねぎ              | 小麦粉 じゃがいも         | バター 米油       | 白ワイン 塩 こしょう 玉ねぎ                                 |                 |              |               |
| 31(金)                                          | 牛乳                    |                | 牛乳           |             |                             |                   |              |                                                 | 848             | 30.3         |               |
|                                                | ごはん                   |                |              |             |                             | 米                 |              |                                                 |                 |              |               |
|                                                | ふわり揚げ                 | 大豆 凍り豆腐 鶏肉     |              |             | しょうが                        | 小麦粉 でん粉 砂糖        | ごま 米油        | 清酒 しょうゆ                                         |                 |              |               |
|                                                | 青菜と押麦のスープ             | 豚肉             |              | ブロッコリー にんじん | たまねぎ                        | じゃがいも 押麦          | 米油           | 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節                              |                 |              |               |
| 給食回数 21回                                       |                       |                |              |             |                             |                   |              |                                                 | 今月の栄養量          | 822          | 32.0          |
| 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~<br>41.5 |