

2025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   |              |                                                  |       |      |           |
|       |                             | たんぱく質                | 無機質          | カロテン           | V. C.                    | 炭水化物            | 脂質           |                                                  |       |      |           |
| 1(木)  | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 776   | 24.7 |           |
|       | 抹茶揚げパン                      | うぐいすきな粉              |              |                |                          | 砂糖 グラハシ         | 米油           | 抹茶 塩                                             |       |      |           |
|       | A B C マカロニスープ               | 豚肉                   |              | ごまつな にんじん      | たまねぎ                     | じゃがいも マカロニ      | 米油           | 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル                             |       |      |           |
|       | グリーンサラダ                     |                      |              | アスパラガス 赤ピーマン   | キャベツ きゅうり                | 砂糖              | 米油           | 塩 米酢 こしょう                                        |       |      |           |
| 2(金)  | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 871   | 37.3 |           |
|       | ちらし寿司                       | 油揚げ えび 鶏肉            | 昆布           | さやえんどう にんじん    | 干しいたけ                    | 砂糖 米            |              | 清酒 しょうゆ 塩 米酢                                     |       |      |           |
|       | 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                                        |       |      |           |
|       | キャベツの一味漬け                   |                      |              |                | キャベツ きゅうり                |                 |              | 塩 一味唐辛子                                          |       |      |           |
|       | 柏餅                          |                      |              |                |                          | かしわもち           |              |                                                  |       |      |           |
| 7(水)  | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 830   | 34.4 |           |
|       | ごはん                         |                      |              |                |                          | 米               |              |                                                  |       |      |           |
|       | 照り焼きハンバーグ                   | 卵 鶏肉 豚肉              | 牛乳           |                | しょうが たまねぎ                | パン粉 でん粉 砂糖      |              | 本みりん しょうゆ 塩 こしょう 七味粉                             |       |      |           |
|       | 豚肉と昆布の炒め煮                   | 油揚げ 豚肉               | 昆布           | にんじん           | 干しいたけ                    | 砂糖 こんにゃく        | 米油           | 清酒 しょうゆ                                          |       |      |           |
|       | おひたし                        |                      |              | ごまつな           | もやし                      |                 |              | しょうゆ                                             |       |      |           |
| 8(木)  | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 814   | 34.0 |           |
|       | ジャンバラヤ                      | えび 豚肉 フォッパースーゼージュ    |              | にんじん トマト缶 いんげん | たまねぎ にんにく                | 米               | オリーブ油        | 清酒 塩 こしょう オリーブオイル パセリ                            |       |      |           |
|       | 鶏肉のから揚げ                     | 鶏肉                   |              |                | しょうが                     | 小麦粉 でん粉         | 米油           | 清酒 しょうゆ                                          |       |      |           |
|       | コールスロー                      |                      |              | にんじん           | キャベツ きゅうり                | 砂糖              | 米油           | 塩 米酢 こしょう                                        |       |      |           |
| 9(金)  | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 820   | 33.1 |           |
|       | きつねうどん                      | 油揚げ 鶏肉               |              | ごまつな にんじん      | たまねぎ 干しいたけ               | 砂糖 うどん          |              | 清酒 しょうゆ 塩 鰹り節                                    |       |      |           |
|       | 豚肉と野菜の香味炒め                  | 豚肉                   |              | ブロッコリー にんじん    | キャベツ しょうが                |                 | ごま油          | 清酒 しょうゆ 塩                                        |       |      |           |
| 12(月) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 795   | 36.1 |           |
|       | 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                                      |       |      |           |
|       | ごましょうゆふりかけ                  |                      |              |                |                          |                 | ごま           | しょうゆ                                             |       |      |           |
| 13(火) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 821   | 25.5 |           |
|       | クロワッサン                      |                      |              |                |                          | バター             |              |                                                  |       |      |           |
|       | アスパラガスのクリームスパゲッティ           | 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 オリーブオイル     | 米油           | 白ワイン 塩 こしょう                                      |       |      |           |
|       | イタリアンサラダ                    |                      |              | 赤ピーマン          | キャベツ きゅうり たまねぎ           | 砂糖              | オリーブ油 米油     | 塩 米酢 こしょう バジル                                    |       |      |           |
| 14(水) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 831   | 35.0 |           |
|       | ごはん                         |                      |              |                |                          | 米               |              |                                                  |       |      |           |
|       | 蒸し鶏のねぎみそかけ                  | 鶏肉 赤みそ               |              |                | しょうが ねぎ                  | でん粉 砂糖          | ごま油          | 清酒 しょうゆ 米酢                                       |       |      |           |
|       | 磯煮                          | 大豆 ちくわ 凍り豆腐 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                                    |       |      |           |
|       | ピリッとキャベツ                    |                      |              |                | キャベツ もやし                 |                 | オリーブ油        | しょうゆ 塩                                           |       |      |           |
| 15(木) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 810   | 35.9 |           |
|       | ナン                          |                      |              |                |                          | 小麦粉 ナン          |              |                                                  |       |      |           |
|       | キーマカレー                      | 鶏肉 豚肉                | ケチャップ クリーム   | トマト にんじん ピーマン  | しょうが たまねぎ にんにく           |                 | 米油           | 赤ワイン カスタード しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう ガラナ トマトペースト          |       |      |           |
|       | 野菜スープ                       | ベーコン                 |              | ごまつな にんじん      | キャベツ たまねぎ とうもろこし缶        | じゃがいも           | 米油           | しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ローレル                             |       |      |           |
|       | ジュシーフルーツ                    |                      |              |                | ジュシーフルーツ                 |                 |              |                                                  |       |      |           |
| 16(金) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 857   | 33.5 |           |
|       | ごはん                         |                      |              |                |                          | 米               |              |                                                  |       |      |           |
|       | さばの味噌煮                      | さば 赤みそ               |              |                | しょうが                     | 砂糖              |              | 清酒 本みりん しょうゆ                                     |       |      |           |
|       | 筑前煮                         | 生揚げ 鶏肉               |              | にんじん           | ごぼう                      | じゃがいも 砂糖 こんにゃく  | 米油           | 清酒 しょうゆ 塩 煮干し                                    |       |      |           |
|       | 大根の浅漬け                      |                      |              |                | きゅうり だいこん                |                 |              | 塩                                                |       |      |           |
| 19(月) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 808   | 32.0 |           |
|       | ビビンバ                        | 豚肉                   |              | にんじん ピーマン      | しょうが たけのこ にんにく もやし       | 砂糖 米            | ごま油 オリーブ油 ごま | 清酒 しょうゆ                                          |       |      |           |
|       | ワンタンスープ                     | 鶏肉                   |              | ブロッコリー にら にんじん | ねぎ                       | ワンタンの皮          | ごま油 米油       | しょうゆ 塩 こしょう 鰹り節                                  |       |      |           |
| 20(火) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 767   | 31.6 |           |
|       | 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                                        |       |      |           |
|       | ちくわの狭山茶揚げ                   | ちくわ                  |              |                |                          | 小麦粉             | 米油           | せん茶 塩                                            |       |      |           |
|       | 浅漬け                         |                      |              |                | きゅうり もやし                 |                 |              | 塩                                                |       |      |           |
|       | ヨーグルト                       |                      | ヨーグルト(森永)    |                |                          |                 |              |                                                  |       |      |           |
| 21(水) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 835   | 34.2 |           |
|       | トマトチキンカツサンド                 | 鶏肉                   |              | トマト            | キャベツ たまねぎ                | 小麦粉 パン粉 砂糖 ごまパン | 米油           | カスタード 塩 トマトピューレ こしょう トマトペースト                     |       |      |           |
|       | 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 鰹り節                               |       |      |           |
| 22(木) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 840   | 25.2 |           |
|       | カレーライス                      | 豚肉                   | チーズ          | にんじん           | しょうが 鰹り たまねぎ にんにく        | 小麦粉 じゃがいも 米     | 米油           | カスタード しょうゆ 塩 カレー粉 ガラナ トマトペースト                    |       |      |           |
|       | さわやかサラダ                     |                      |              | にんじん           | キャベツ きゅうり 夏みかん缶          | 砂糖              | 米油           | 塩 米酢 こしょう                                        |       |      |           |
| 23(金) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 878   | 36.3 |           |
|       | しょうゆラーメン                    | かまぼこ 豚肉              | 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                                  |       |      |           |
|       | 小魚と大豆のシャリシャリ揚げ<br>手作りミルクゼリー | 大豆                   | かえり煮干し       |                |                          | 小麦粉 砂糖          | 米油           | しょうゆ                                             |       |      |           |
| 26(月) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              | バナナジュース                                          | 875   | 38.1 |           |
|       | 焼肉丼                         | 豚肉                   |              |                | たまねぎ にんにく ねぎ             | 砂糖 米            | ごま油 米油       | 清酒 本みりん しょうゆ                                     |       |      |           |
| 27(火) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 863   | 33.2 |           |
|       | ごま味噌汁                       | 豆腐 白みそ 赤みそ           |              | ごまつな にんじん      | ごぼう だいこん ねぎ              | こんにゃく           | ごま           | 鰹り節                                              |       |      |           |
|       | バターロール                      |                      |              |                |                          | バターロール          |              |                                                  |       |      |           |
| 28(水) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 870   | 33.0 |           |
|       | カレーライス                      | 豚肉                   | チーズ          | にんじん           | しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ  | でん粉 砂糖 中華めん     | ごま油 ごま 米油    | しょうゆ 鶏がら トマトペースト                                 |       |      |           |
|       | さわやかサラダ                     |                      |              | にんじん           | キャベツ きゅうり 夏みかん缶          | 砂糖              | 米油           | しょうゆ 塩 米酢 こしょう                                   |       |      |           |
| 29(木) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 772   | 29.9 |           |
|       | ごはん                         |                      |              |                |                          | 米               |              |                                                  |       |      |           |
|       | 赤魚の甘酢あんかけ                   | 赤魚                   |              |                | しょうが にんにく ねぎ             | 小麦粉 でん粉 砂糖      | 米油           | 清酒 しょうゆ 米酢 トマトペースト                               |       |      |           |
|       | 肉じゃが                        | 生揚げ 豚肉               |              | にんじん           | たまねぎ                     | じゃがいも 砂糖 こんにゃく  | 米油           | 清酒 しょうゆ 煮干し                                      |       |      |           |
|       | いろいろ野菜のナムル                  |                      |              | にんじん           | キャベツ きゅうり                | 砂糖              | ごま油          | しょうゆ 塩                                           |       |      |           |
| 30(金) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 797   | 30.4 |           |
|       | ライスボールパン                    |                      |              |                |                          | ライスボールパン        |              |                                                  |       |      |           |
|       | ブラウンシュチュ                    | 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       | 米油           | 赤ワイン カスタード 中濃ソース 塩 トマトピューレ こしょう 鶏がら ローレル トマトペースト |       |      |           |
|       | ウインナーと野菜のソテー                | ブロッコリー               |              | ごまつな にんじん      | キャベツ                     |                 | 米油           | しょうゆ 塩 こしょう                                      |       |      |           |
| 31(土) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 772   | 29.9 |           |
|       | メロン                         |                      |              |                |                          | メロン             |              |                                                  |       |      |           |
| 32(日) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 797   | 30.4 |           |
|       | 中華丼                         | うずら卵 えび 豚肉           |              | にんじん           | しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ほうき菜 | でん粉 砂糖 米        | ごま油 米油       | 清酒 しょうゆ 塩                                        |       |      |           |
| 33(月) | 牛乳                          |                      | 牛乳           |                |                          |                 |              |                                                  | 772   | 29.9 |           |
|       | 春雨サラダ                       |                      |              | にんじん           | キャベツ 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                                   |       |      |           |
|       |                             | 給食回数 20回             |              |                |                          |                 |              | 今月の栄養量                                           | 827   | 32.6 |           |
|       |                             | *材料は都合により変更することがあります |              |                |                          |                 |              | *牛乳は4月から11月まで250mlになります                          | 基準栄養量 | 830  | 27.0~41.5 |