

2026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			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)			
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質						
1(金)	牛乳		牛乳										
	ちらし寿司	油揚げ えび 鶏肉	昆布	にんじん	干しいたけ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 粗塩 米酢			829	34.9	
	ちくわの狭山茶揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	せん茶 粗塩					
	キャベツの一味漬					キャベツ きゅうり		粗塩 一味唐辛子					
	かしわもち						かしわもち						
7(木)	牛乳		牛乳										
	チキンカレーライス	鶏肉	チーズ	にんじん	しょうが 切り たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	カレーソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 しょうゆ トマトケチャップ			834	27.5	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		キャベツ	キャベツ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう					
8(金)	牛乳		牛乳										
	しょうゆラーメン	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 粗塩 こしょう 鶏がら			788	27.0	
	春雨サラダ	ホウキム		にんじん		キャベツ きゅうり		粗塩 米酢 こしょう					
	杏仁豆腐		寒天 牛乳		みかん缶 りんご缶 黄桃缶	砂糖		バナナアイス					
11(月)	牛乳		牛乳										
	ごはん					米					765	35.0	
	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 でんぶん 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	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				
12(火)	牛乳		牛乳										
	黒パン					黒パン					768	37.1	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	バター 米油	赤ワイン カスターソース 粗塩 こしょう パプリカ					
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン		こまつな	ホウキム もやし		米油	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう					
13(水)	牛乳		牛乳										
	ごはん					米					852	38.0	
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉				でんぶん 砂糖	ごま 米油	清酒 本みりん しょうゆ 米酢					
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖	こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ				
	おひたし			にんじん	キャベツ			しょうゆ					
14(木)	牛乳		牛乳										
	狭山茶揚げパン	うぐいすきな粉				砂糖 グラハパン	米油	抹茶 粗塩			798	27.0	
	ABCスープ	豚肉		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも 味噌	米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル					
	フレンチサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 米油	粗塩 米酢 こしょう					
15(金)	牛乳		牛乳										
	ポテトピラフ	豚肉		にんじん じゃがいも	たまねぎ じゃがいも	じゃがいも 米	オリーブ油 じゃがいも 米油	粗塩 こしょう			888	32.2	
	鶏肉のマリネ	鶏肉		にんじん	きゅうり たまねぎ	小麦粉 でんぶん 砂糖	米油	清酒 粗塩 米酢 こしょう					
	ジュースフルーツ				ジュースフルーツ								
18(月)	牛乳		牛乳										
	ごはん					米					816	34.8	
	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 トウモロコシ					
	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん	たまねぎ			味噌 粗塩					
19(火)	牛乳		牛乳										
	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	米油	カレーソース 粗塩 トマトペースト こしょう トマトケチャップ			891	35.7	
	コーンチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん じゃがいも	たまねぎ じゃがいも クラムフラム	小麦粉	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル					
20(水)	牛乳		牛乳										
	ごはん					米					774	31.2	
	新じゃがいもの旨煮	豚肉		さやえんどう にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 煮干し					
	野菜の香味炒め	鶏肉		キャベツ	しょうが		ごま油	清酒 しょうゆ 粗塩					
	手作りふりかけ	かつお節	あおのり ちりめんじゃこ				ごま	清酒 本みりん しょうゆ					
21(木)	牛乳		牛乳										
	ごはん					米					766	31.8	
	いわしのごまみそ煮	赤みそ いわし	昆布		しょうが	砂糖	ごま	清酒 本みりん しょうゆ 米酢					
	沢煮椀	かまぼこ 豚肉		こまつな にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ			清酒 本みりん 薄口しょうゆ 粗塩 かつお節 鰹節					
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			粗塩					
22(金)	牛乳		牛乳										
	きつねうどん	油揚げ 豚肉		こまつな にんじん	ねぎ	砂糖 ゆでうどん		清酒 しょうゆ 粗塩 かつお節 鰹節			819	36.3	
	鶏肉といんげんの炒め物	鶏肉		いんげん	キャベツ		米油	しょうゆ 粗塩 こしょう					
25(月)	牛乳		牛乳										
	高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが 干しいたけ	砂糖 米	米油	清酒 本みりん しょうゆ			748	31.4	
	春雨スープ	豚肉		にんじん	ねぎ もやし	はるさめ		しょうゆ 粗塩 こしょう かつお節 鰹節					
26(火)	牛乳		牛乳										
	キーマカレー	鶏肉 豚肉	クリーム	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 ナン	米油	赤ワイン カスターソース しょうゆ 粗塩 じゃがいも こしょう トマトケチャップ			791	37.6	
	野菜スープ	鶏肉		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ じゃがいも	じゃがいも	米油	しょうゆ 粗塩 こしょう かつお節 鰹節					
	ヨーグルト		ヨーグルト										
27(水)	牛乳		牛乳										
	わかめごはん	油揚げ 鶏肉	わかめ	にんじん	たけのこ	砂糖 米	こんにゃく	清酒 しょうゆ 粗塩			753	33.6	
	さごしの竜田揚げ	さごし			しょうが	小麦粉 でんぶん	米油	清酒 しょうゆ 粗塩					
	ピリッとキャベツ					キャベツ きゅうり		しょうゆ 粗塩					
28(木)	牛乳		牛乳										
	クロワッサン					クロワッサン					814	27.3	
	アスパラガスの クリームパゲッティ	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 じゃがいも	たまねぎ	小麦粉 パゲッティ	バター 米油	白ワイン 粗塩 こしょう					
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	オリーブ油 米油	粗塩 米酢 こしょう バジル					
29(金)	牛乳		牛乳										
	ごはん					米					902	33.3	
	豚肉と カシューナッツの揚げ煮	豚肉		ピーマン	しょうが	じゃがいも でんぶん 砂糖	ローズマリー ナツメ	清酒 しょうゆ					
	青菜と押麦のスープ	鶏肉		キャベツ	たまねぎ	押麦		清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう かつお節 鰹節					
給食回数 18回									今月の栄養量		811	32.9	
*材料は都合により変更することがあります						*牛乳は4月～10月の間250mlになります			基準栄養量		830	27.0~41.5	