



5 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 バランスのとれた食事を考えよう

所沢市立安松中学校

日	曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
1	木	八十八夜献立 筍ご飯	お茶	鶏肉の唐揚げ ほうれん草とじゃこの和え物 わかめの味噌汁	米、油、砂糖、片栗粉、 胡麻	鶏肉、油揚げ、わかめ、 ちりめんじゃこ、豆腐、 味噌	人参、筍、さやえんどう、お茶、 生姜、にんにく、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし、ねぎ	618	30.3
2	金	端午の節句献立 きつねうどん (地粉うどん)	牛乳	きつねうどん(汁) 竹輪の磯辺揚げ キャベツのポン酢和え 柏もち	地粉うどん、砂糖、 小麦粉、油、柏餅	牛乳、油揚げ、豚肉、竹輪、 青のり	人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、 小松菜、キャベツ、もやし、 きゅうり	885	34.5
7	水	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	焼きウインナー チリピーンス ポテトサラダ	パン、油、砂糖、 小麦粉、バター、 じゃが芋、マヨネーズ	コーヒーミルク、大豆、 ウインナー、豚肉、ハム	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、 トマト、きゅうり、キャベツ	817	28.7
8	木	ご飯	牛乳	サバのカレー焼き 筍のうま煮 小松菜のごまみそ和え	米、砂糖、油、胡麻	牛乳、鯖、鶏肉、味噌	筍、ごぼう、玉ねぎ、人参、 椎茸、こんにゃく、小松菜、 さやいんげん、キャベツ、もやし	665	31.4
9	金	ハヤシライス (麦ご飯)	牛乳	ハヤシライス(ハヤシ) 水菜サラダ 河内晩柑	米、麦、小麦粉、油、 バター、砂糖	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、大根、水菜、 とうもろこし、河内晩柑	700	24.8
12	月	きな粉 揚げパン	牛乳	豚肉とじゃがいものトマト煮 クリスマスサラダ ヨーグルト	パン、油、砂糖、 じゃが芋、 ワンタンの皮	きな粉、牛乳、豚肉、 ヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、 マッシュルーム、人参、トマト、 キャベツ、きゅうり、赤玉ねぎ	813	29.6
13	火	ご飯	牛乳	初鯉の新玉ソースかけ シャキシャキ漬け スタミナ汁	米、片栗粉、油、砂糖、 胡麻、じゃが芋	牛乳、鯉、豚肉、油揚げ、 味噌	生姜、にんにく、玉ねぎ、 葉ねぎ、たくあん、キャベツ、 きゅうり、にら	751	32.8
14	水	ビビンバ (麦ご飯)	牛乳	ビビンバ(焼肉・ナムル) わかめ入りトック	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、トッポギ	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 わかめ	生姜、にんにく、小松菜、 もやし、人参、ねぎ、キャベツ、 しめじ	683	34.9
15	木	むきたて グリーンピース ピラフ	牛乳	チキンのレモンソースかけ いんげんのサラダ コンソメスープ	米、麦、バター、砂糖、 片栗粉、油、じゃが芋	ベーコン、牛乳、鶏肉、 ハム	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 グリーンピース、生姜、レモン、 きゅうり、さやいんげん、 とうもろこし、人参、セロリ	696	28.9
16	金	ご飯	牛乳	イカのかぼ揚げ かぶのそぼろ煮 チャーシューサラダ	米、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、イカ、鶏肉、焼豚	生姜、かぶ、小松菜、キャベツ、 こんにゃく、きゅうり	677	28.3
19	月	焼肉丼 (麦ご飯)	牛乳	焼肉丼(具) かぶときゅうりの甘酢漬け なめこ汁	米、麦、砂糖、油、 胡麻、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、 わかめ、味噌	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、人参、 ほうれん草、かぶ、きゅうり、 生姜、なめこ	711	31.4
20	火	ふき入り かやくご飯	牛乳	鶏肉の薬味ソースかけ ほうれん草のおかか和え にらたまみそ汁	米、油、砂糖、 片栗粉	鶏肉、油揚げ、牛乳、 鰹節、豆腐、卵、味噌	人参、筍、椎茸、ふき、葉ねぎ、 生姜、レモン、ほうれん草、 もやし、玉ねぎ、にら	736	33.9
21	水	チャーハン	牛乳	彩の国豚まんじゅう 春雨サラダ 杏仁フルーツ	米、麦、油、砂糖、 春雨、胡麻、杏仁豆腐	焼豚、なると、牛乳、 彩の国豚まんじゅう、ハム	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、ねぎ、きゅうり、 とうもろこし、みかん、もも、 パイナップル	672	20.4
22	木	ご飯	牛乳	メヌケの西京焼き ごぼうとこんにゃくの煮物 うどとツナのマヨネーズ和え	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、メヌケ西京漬け、 豚肉、ツナ	こんにゃく、ごぼう、生姜、 ねぎ、うど、キャベツ、レモン、 赤たまねぎ、とうもろこし	706	31.2
23	金	埼玉西武ライオンズ応援献立 若獅子カツ カレーライス (麦ご飯)	牛乳	若獅子カツカレーライス (カレー・ヒレカツ) アスパラサラダ	米、麦、油、砂糖、 カレールウ、小麦粉、 パン粉	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、アスパラ、黄ピーマン	882	39.9
26	月	ハムコーン マヨトースト	牛乳	チキンとマカロニのクリーム煮 コールスローサラダ	パン、マカロニ、 小麦粉、バター、油、 砂糖、マヨネーズ、 パン粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ハム、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	389	17.5
27	火	麦ご飯	牛乳	豚肉とアスパラの炒め物 ピリ辛きゅうり チンゲンサイと春雨のスープ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、鶏肉	にんにく、人参、きくらげ、筍、 アスパラ、ねぎ、きゅうり、 チンゲン菜、生姜	693	27.6
28	水	ご飯	牛乳	ホキのみそマヨネーズ焼き いんげん和白滝の炒め物 山海汁	米、マヨネーズ、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、ホキ、味噌、豆乳、 豚肉、わかめ、かまぼこ、 うずら卵	玉ねぎ、赤ピーマン、白滝、 さやいんげん、生姜、ねぎ、筍、 人参、しめじ、小松菜	636	28.2
29	木	芝桜ご飯	牛乳	アジの南蛮漬け 磯和え かぶのみそ汁	米、油、片栗粉、 砂糖	ハム、桜エビ、牛乳、鰹、 のり、油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、しゃくし菜、 ねぎ、ほうれん草、もやし、 かぶ	643	31.2
30	金	ジャージャー 麺 (中華麺)	牛乳	ジャージャー麺(具) 揚げ餃子 キャベツの中華ゴマドレサラダ	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、餃子、胡麻	牛乳、豚肉、味噌	玉ねぎ、筍、人参、ごぼう、 椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、 キャベツ、ほうれん草	752	30.4
※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ※本校では和田小から給食が届く親子給食です。 ※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。							平均栄養量	706	29.8