



5月分学校給食予定献立表

【給食目標】 バランスのとれた食事を考えよう



所沢市立柳瀬中学校

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	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル フォーのスープ	米、片栗粉、米粉、 油、砂糖、ごま、 米粉めん	牛乳、鶏肉	にんにく、★小松菜、もやし、 人参、生姜、玉ねぎ、にら	678	28.3
2	金	こどもの日献立 ちらし寿司	牛乳	メヌケの西京焼き キャベツのごま酢和え 若竹汁 柏もち	米、砂糖、油、ごま、 柏もち	牛乳、鶏肉、油揚げ、 メヌケの西京漬、 豆腐、わかめ	だけのこ、人参、椎茸、 さやえんどう、キャベツ、もやし	651	31.2
7	水	豚丼	牛乳	かまぼことキャベツのサラダ むらくも汁	米、麦、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、 鶏肉、卵、豆腐、 わかめ	しらたき、玉ねぎ、ごぼう、 椎茸、生姜、きゅうり、 キャベツ、人参、★小松菜	637	31.1
8	木	きな粉 揚げパン	牛乳	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 こまつなサラダ いちごヨーグルト	パン、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、きな粉、ツナ、 鶏肉、ヨーグルト	★小松菜、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、玉ねぎ、 人参、しめじ、にんにく	761	32.7
9	金	ご飯	牛乳	手ごねおろしハンバーグ 磯和え 豆腐と油揚げの味噌汁	米、油、パン粉、 砂糖	牛乳、豚肉、卵、 のり、豆腐、油揚げ、 味噌	玉ねぎ、大根、生姜、 ほうれん草、もやし、 人参、キャベツ	697	33.0
12	月	ご飯	牛乳	鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツの塩昆布和え 団子汁	米、砂糖、油、 白玉団子	牛乳、鶏肉、味噌、 昆布、油揚げ	生姜、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参、大根、 ★小松菜	678	28.2
13	火	きつねうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2コ) チキンサラダ	うどん、油、砂糖、 ごま、小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 竹輪、青のり、鶏肉	人参、玉ねぎ、ねぎ、 ★小松菜、ほうれん草、 きゅうり、もやし	802	34.8
14	水	ピースコーン ピラフ	牛乳	鶏肉のパンパンジーソース ハムマヨサラダ シークワーサーゼリー	米、麦、バター、 油、ごま、砂糖、 マヨネーズ、ゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、 ハム	人参、玉ねぎ、生姜、 グリーンピース、とうもろこし、 ねぎ、きゅうり、キャベツ	618	27.0
15	木	ご飯	牛乳	アジフライ かきや和え 肉じゃが	米、小麦粉、パン粉、 油、ごま、じゃが芋、 砂糖	牛乳、アジ、豚肉、 さつま揚げ	たくあん、きゅうり、しらたき、 人参、玉ねぎ、いんげん	766	34.6
16	金	増玉西部ライオンズ応援献立 若獅子 カレーライス	牛乳	パリパリサラダ フルーツ入りヨーグルト	米、麦、油、 カレールウ、砂糖、 しょうまいの皮	牛乳、豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ	747	32.1
19	月	食育の日 ツイストパン	牛乳	ポロニアソーセージ ポテトサラダ 豆腐のスープ煮	パン、油、砂糖、 じゃが芋、マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、ポロニアソーセージ、 ハム、鶏肉、ベーコン、 豆腐	玉ねぎ、人参、きゅうり、 チンゲン菜、だけのこ、椎茸	822	34.8
20	火	わかめご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ(2コ) ツナサラダ じゃが芋のそぼろ煮	米、ごま、片栗粉、 油、砂糖、じゃが芋	牛乳、わかめ、鶏肉、 ツナ、豚肉	生姜、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、★玉ねぎ、 人参、しらたき、椎茸、 いんげん	757	33.5
21	水	ご飯	牛乳	銀鮭の香味焼き 納豆和え キャベツの豚汁	米、油、砂糖	牛乳、銀鮭、納豆、 かつお節、豚肉、 生揚げ、味噌	にんにく、生姜、ねぎ、 キャベツ、もやし、人参、 こんにゃく	691	37.1
22	木	ライスボール パン	コーヒ ミルク	メカジキのマヨネーズ焼き コールスローサラダ コンソメスープ	パン、マヨネーズ、 油、砂糖	牛乳、コーヒーマイルク、 メカジキ、チーズ、鶏肉	★玉ねぎ、椎茸、キャベツ、 きゅうり、人参、しめじ、 とうもろこし、セロリ	803	30.9
23	金	ジャンバラヤ	牛乳	ヒレカツ マカロニサラダ ももゼリー	米、麦、小麦粉、 バター、油、パン粉、 マカロニ、砂糖、 ゼリー	牛乳、チョリソー、豚肉、 ハム	★玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、 セロリ、しょうが、トマト、 とうもろこし、レタス、 きゅうり、人参	727	28.1
26	月	手作り カレーパン	牛乳	フレンチサラダ ABCスープ ヨーグルト	パン、油、小麦粉、 パン粉、砂糖、 マカロニ	牛乳、豚肉、鶏肉、 ヨーグルト	にんにく、★玉ねぎ、人参、 キャベツ、きゅうり、セロリ、 とうもろこし	810	30.5
27	火	ご飯	牛乳	ホキのオニオンソース いんげんとしらたきの炒め物 じゃが芋の味噌煮	米、油、砂糖、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、ホキでんぶん付き、 豚肉、味噌	★玉ねぎ、にんにく、いんげん、 しらたき、生姜、人参、 こんにゃく、ごぼう、だけのこ	696	34.7
28	水	ご飯	牛乳	鯉のごまだれかけ 油揚げと野菜の和え物 せんべい汁	米、片栗粉、油、 砂糖、ごま、 南部せんべい	牛乳、鯉、味噌、 油揚げ、鶏肉	生姜、こんにゃく、キャベツ、 人参、もやし、しらたき、 大根、ねぎ、★小松菜	702	33.4
29	木	豚キムチ丼	牛乳	チョレギサラダ フルーツポンチ	米、麦、砂糖、 油、片栗粉、 ゼリー、水あめ	牛乳、豚肉、味噌、 のり	にんにく、ねぎ、人参、 白菜キムチ、キャベツ、 にら、もやし、とうもろこし、 みかん、もも、りんご、パイナップル	651	26.5
30	金	ミートソース スパゲティ	牛乳	アスパラサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、油、 砂糖、パン粉、ゼリー	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、人参、★玉ねぎ、 トマト、アスパラガス、 キャベツ、とうもろこし	700	30.8
20回		 ★星マークは所沢産の野菜です。玉ねぎ(20日より)は森田さん、小松菜は河口さんの畑で採れたものを使用しています。楽しみにしてください。					 平均栄養量	720	31.7

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
 ※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
 ※ 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。

