



5月分学校給食予定献立表



家庭数

令和6年度

【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	水	ご飯	牛乳	ホキの薬味ソース ひじきの炒め煮 キャベツの豚汁	米、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、ホキ粉揚げ、 鶏肉、油揚げ、 ひじき、豚肉、 生揚げ、味噌	ねぎ、生姜、人参、 白滝、椎茸、さやいんげん、 キャベツ、こんにゃく	667	31.4
2	木	こどもの日献立 豚丼	牛乳	油揚げと野菜の和え物 かき玉汁 柏もち	米、麦、油、 砂糖、片栗粉、 柏もち	牛乳、豚肉、 油揚げ、卵、 かまぼこ	白滝、玉ねぎ、ごぼう、 椎茸、生姜、こんにゃく、 キャベツ、人参、もやし、 小松菜	709	31.8
7	火	こどもパン スライス	牛乳	小松菜メンチカツ コールスローサラダ 洋風ワタンスープ	パン、油、砂糖、 ワタンの皮	牛乳、鶏肉、 小松菜メンチカツ	キャベツ、きゅうり、人参、 とうもろこし、白菜、玉ねぎ、 椎茸	696	25.4
8	水	ハヤシライス	牛乳	ポテトサラダ ヨーグルト	米、麦、油、 砂糖、小麦粉、 バター、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、 ハム、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、生姜、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、きゅうり	816	31.2
9	木	ご飯	牛乳	鯖の文化干し いんげんとしらたきの 炒め物 団子汁	米、油、砂糖、 片栗粉、白玉団子	牛乳、鯖の文化干し、 豚肉、鶏肉、 油揚げ	さやいんげん、白滝、生姜、 人参、大根、ねぎ、 小松菜	721	30.3
10	金	ミートソース スパゲティ	牛乳	アスパラサラダ ももゼリー	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	737	31.7
13	月	バターロール	牛乳	ポロニアソーセージ ハムと小松菜のサラダ 豆腐のスープ煮	パン、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、ハム、 ポロニアソーセージ、 鶏肉、ベーコン、 豆腐	玉ねぎ、小松菜、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、人参、 チンゲン菜、たけのこ、椎茸	769	33.6
14	火	ご飯	牛乳	鯉のごまだれかけ 切り干しマヨサラダ せんべい汁	米、油、砂糖、 片栗粉、ごま、 マヨネーズ、 南部せんべい	牛乳、鯉、 味噌、ハム、 鶏肉	生姜、切り干し大根、人参、 キャベツ、とうもろこし、白滝、 大根、ねぎ、小松菜	734	33.5
15	水	ご飯	牛乳	鮭の香味焼き ナムル じゃがいもの味噌煮	米、油、砂糖、 ごま、じゃがいも	牛乳、鮭、 豚肉、味噌	にんにく、生姜、ねぎ、 小松菜、もやし、人参、 玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、 たけのこ	642	33.3
16	木	きな粉 揚げパン	牛乳	豚肉と大豆のトマト煮 野菜サラダ ヨーグルト	パン、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、きな粉、 豚肉、大豆、 ヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、 トマト、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	789	31.7
17	金	食育の日 ピースコーン ピラフ	牛乳	鶏肉のハーブパン粉焼き マカロニサラダ キャベツとひよこ豆の スープ	米、麦、バター、 油、パン粉、 マカロニ、砂糖、 ひよこ豆	牛乳、ベーコン、 鶏肉、チーズ、ハム	人参、玉ねぎ、グリーンピース、 とうもろこし、レタス、きゅうり、 キャベツ、しめじ	645	35.5
20	月	マーボー丼	牛乳	ポークしゅうまい(2コ) ひじきサラダ	米、麦、砂糖、 ごま、油、 片栗粉	牛乳、しゅうまい、 ひじき、ハム、 豚肉、豆腐	人参、もやし、キャベツ、 ねぎ、たけのこ、にら、 椎茸、生姜、にんにく	739	33.6
21	火	肉うどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(2コ) ハムマヨサラダ	うどん、油、砂糖、 ごま、小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、 油揚げ、かまぼこ、 竹輪、青のり、 ハム	人参、玉ねぎ、ねぎ、 生姜、椎茸、小松菜、 きゅうり、キャベツ	787	32.7
22	水	ライスボール パン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き シャーマンポテト コンソメスープ	パン、マーマレード、 油、じゃが芋	牛乳、鶏肉、 ウィンナー	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、キャベツ、しめじ、 セロリ	746	30.5
23	木	ジャンバラヤ	牛乳	ヒレカツ 枝豆サラダ フルーツポンチ	米、麦、バター、 油、小麦粉、 パン粉、ごま、砂糖、 ゼリー、水あめ	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、生姜、トマト、 人参、もやし、枝豆、 みかん、もも、りんご、パイナップル	731	28.6
24	金	若獅子 カレーライス	牛乳	バリバリサラダ 冷凍みかん	米、麦、油、 カレーパウダー、砂糖、 しゅうまいの皮	牛乳、豚肉	玉ねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ、みかん	714	29.6
27	月	フレンチ トースト	牛乳	ミニトマト(2コ) ポトフ シークワーサーゼリー	パン、バター、砂糖、 油、じゃが芋、 ゼリー	牛乳、卵、豚肉	ミニトマト、玉ねぎ、キャベツ、 人参、セロリ	714	29.6
28	火	ツイストパン	ヨー ミルク	焼きウィンナー(2本) フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 バター	ヨーグルト、牛乳、 ウィンナー、鶏肉	玉ねぎ、レタス、人参、 きゅうり、とうもろこし	646	27.0
29	水	坦々 そばろご飯	牛乳	チンゲン菜スープ いちごヨーグルト	米、油、砂糖、 ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、 高野豆腐、味噌、 鶏肉、豆腐、 ヨーグルト	椎茸、ねぎ、生姜、 にんにく、人参、チンゲン菜、 えのきだけ	795	26.6
30	木	わかめご飯	牛乳	イカフライ ツナと大根のサラダ 味噌汁	米、ごま、小麦粉、 パン粉、油、砂糖	牛乳、わかめ、 イカ、ツナ、 豆腐、油揚げ、 味噌	きゅうり、大根、とうもろこし、 玉ねぎ、人参、キャベツ	721	34.0
31	金	しょうゆ ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(3コ) ピリ辛きゅうり	中華麺、油、砂糖、 餃子	牛乳、豚肉、 なると	人参、もやし、チンゲン菜、 とうもろこし、にんにく、生姜、 メンマ、きゅうり	687	29.6

※ 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。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

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 西澤

Tel 04-2944-0742)

平均栄養量

727

31.0