令和8年

5月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
7(木) ☆700 ◎32.5	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	塩マーボー豆腐	豆腐 豚肉 たまねぎ しらたき にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが
		油 トウバンジャン チキンガラスープ 食塩 黒こしょう みりん 酒 ごま油 でん粉 こねぎ ラー油
	中華ナムル	キャベツ こまつな だいこん にんじん きくらげ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 みりん プチドリップ ごま
8(金) ☆744 ◎32.5	牛乳	牛乳
	わかめごはん	米 強化米 麦 炊き込みわかめ
	カツオの漁師揚げ	カツオの漁師揚げ 油
	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 彩花みそ（赤） 彩花みそ（白） しょうゆ 自然だし
	おひたし	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ 酒 和風だし プチドリップ
11(月) ☆730 ◎28.0 八十八夜献立	牛乳	牛乳
	五目うどん	鶏肉 わかめ にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう かまぼこ かつお節 食塩 しょうゆ みりん
	（地粉うどん）	地粉うどん
	こまツナサラダ	まぐろ水煮 キャベツ 食塩 こまつな にんじん たまねぎ しょうゆ 油 酢 砂糖 プチドリップ
	抹茶蒸しパン	抹茶 牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 バター
12(火) ☆726 ◎27.5	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	じゃがいもの肉みそソース	じゃがいも 豚肉 たまねぎ 油 砂糖 京桜みそ しょうゆ みりん 酒 でん粉
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 こまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 プチドリップ
	りんご入りアセロラゼリー	りんご入りアセロラゼリー
13(水) ☆760 ◎30.2	牛乳	牛乳
	ひじきごはん	米 麦 強化米 しょうゆ 酒 油 食塩 和風だし みりん にんじん 豚肉 ひじき 砂糖 油揚げ
	シシャモ磯香フライ	シシャモ磯香フライ 油
	呉汁	大豆 油揚げ にんじん だいこん じゃがいも 自然だし 彩花みそ（白） 彩花みそ（赤） ねぎ
	ごま和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 プチドリップ
14(木) ☆700 ◎30.6 タイ献立	牛乳	牛乳
	ガパオライス	鶏肉 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ なす しめじ たけのこ 油 にんにく 食塩
		白こしょう バジル粉 砂糖 しょうゆ オイスターソース ナンプラー 一味唐辛子 レモン果汁
	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	（目玉焼き）	鶏卵
	クイッティオスープ	にんじん えのきたけ 緑豆もやし チンタン 中華スープ 食塩 白こしょう しょうゆ ごま油 クイッティオ こまつな
	バナナ	バナナ レモン果汁
15(金) ☆730 ◎29.2	牛乳	牛乳
	ココア揚げパン	コッペパン 油 ココア 砂糖
	ホタテ入り豆腐のスープ煮	豆腐 ベーコン 鶏肉 にんじん たまねぎ かぶ根
		チンゲンサイ 干しいたけ 食塩 白こしょう しょうゆ チンタン 酒 ほたて貝柱 中華スープ でん粉
	春雨サラダ	緑豆春雨 キャベツ きゅうり 緑豆もやし ハム 彩花しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 食塩
18(月) ☆769 ◎28.3	牛乳	牛乳
	豆入りストロガノフ	大豆 豚肉 赤ワイン 食塩 白こしょう セロリー にんじん マッシュルーム たまねぎ 油
		コンソメ ローリエ粉 トマトピューレ ソテードオニオン デミグラスソース ハヤシルウ チーズ
	麦ごはん	米 麦 強化米
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん 和風だし きゅうり だいこん にんじん 酢 食塩 プチドリップ
	河内晩柑	河内晩柑
19(火) ☆700 ◎27.2 食育の日献立	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
	若谷さんのたまねぎを使ったホキの新玉ソース	ホキでん粉つき 油 砂糖 酢 しょうゆ 酒 にんにく たまねぎ でん粉
	けんちん汁	豆腐 じゃがいも こんにゃく ごぼう だいこん こまつな ねぎ 油 にんじん 自然だし しょうゆ 食塩 みりん
	若谷さんのこまつな入り磯和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ プチドリップ のり
		毎月１９日は食育の日　早寝・早起き・朝ごはんデイ　地産地消の日　地元農家さんの食材を使用します。
20(水) ☆756 ◎30.3	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン
	チーズオムレツ	鶏卵 たまねぎ ハム 油 食塩 白こしょう 砂糖 チーズ ケチャップ 中濃ソース
	じゃがベースープ	じゃがいも たまねぎ ベーコン にんじん 油 チキンガラスープ 食塩 白こしょう さやいんげん
	小松菜とコーンのサラダ	こまつな キャベツ コーン しょうゆ 油 酢 砂糖 たまねぎ
21(木) ☆712 ◎28.6	牛乳	牛乳
	ポテトピラフ	米 強化米 麦 チンタン 酒 食塩 コンソメ マーガリン じゃがいも 油 白こしょう グリンピース
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉 食塩 白こしょう にんにく マーマレード しょうゆ 白ワイン
	青菜ときのこのスープ	こまつな たまねぎ にんじん 緑豆もやし しめじ えのきたけ ベーコン 鶏がら でん粉 食塩 白こしょう
		２年生　管弦楽教室のため、給食ありません。

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
22(金)	牛乳	牛乳
	みそラーメン	にんにく しょうが 豚肉 しょうゆ にんじん 緑豆もやし コーン ねぎ にら 油
☆717		彩花みそ（赤） 酒 ナンプラー トウバンジャン 豚がら ごま油
◎26.7	（ホット中華めん）	中華めん
	かわり粉吹きいも	じゃがいも 食塩 白こしょう あおのり ごま
	フルーツミックス	もも缶 もも缶液 みかん缶 りんご缶 こんにゃくダイス（レモン ワイン） レモン果汁 みかんゼリー
25(月)	牛乳	牛乳
☆735	どんどろけ飯	米 強化米 油 鶏肉 豆腐 油揚げ ごぼう にんじん しらたき 干しいたけ 砂糖 うすくちしょうゆ
◎32.0	いわしのつみれ汁	イワシつみれ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうゆ 彩花みそ（白） かつお節 しょうが
鳥取県献立	ごま酢和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし すりごま しょうゆ 砂糖 酢 プチドリップ
	ヨーグルト	ヨーグルト
26(火)	牛乳	牛乳
☆833	カツカレー	鶏肉 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも コンソメ ウスターソース ケチャップ デミグラスソース しょうゆ 野菜カレールウ
◎26.3	（カツ）	とんかつ 油
大会応援献立	（麦ごはん）	米 強化米 麦
	小松菜とわかめのサラダ	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢
27(水)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
☆702	生揚げと野菜のみそ炒め	生揚げ 油 豚肉 にんじん キャベツ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ 青ピーマン
◎32.4		こんにゃく 砂糖 しょうゆ 赤みそ 酒 ポークガラスープ でん粉 一味唐辛子
	磯香和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ プチドリップ のり
28(木)	牛乳	牛乳
	バニラトースト	食パン バター 砂糖 バニラエッセンス
☆786	じゃがいものクリーム煮	じゃがいも 鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 油
◎27.0		スープストック 食塩 白こしょう チーズ 牛乳 小麦粉 バター
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン 油 酢 白こしょう プチドリップ
29(金)	牛乳	牛乳
	卵丼	鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 自然だし でん粉
☆762	（麦ごはん）	米 強化米 麦
◎33.1	しゃりしゃり大豆	大豆 でん粉 油 砂糖 しょうゆ
	信田和え	こまつな 緑豆もやし キャベツ 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 彩花しょうゆ 和風だし プチドリップ

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
5月回数	17回	16回	17回	エネルギー	738 kcal
累計	29回	29回	30回	たんぱく質	29.6 g