



学校給食予定献立表(中学校用)



令和6年5月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	献立名		食品名				栄養価			
		飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	タンパク質(グラム)	
1 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				771	32.9	
			主菜	手作りチキンカツ	小麦粉 パン粉 油	鶏肉					塩 こしょう
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖			キャベツ きゅうり			塩 こしょう 酢
			汁物	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ こしょう がらスープ 塩 しょうゆ			
2 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				825	37.8	
			主菜	すき焼き風煮	麩 砂糖	豚肉 焼き豆腐	しらたき にんじん はくさい ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ			
			主菜	さわらの甘みそ焼き	はちみつ	さわら みそ	しょうが にんにく				
			副菜	きゅうりのつぼ漬和え	ごま油		きゅうり つぼ漬け	塩			
デザート	柏餅	砂糖 米粉 油	小豆 寒天			塩					
3 (金)	憲法記念日										
6 (月)	振替休日										
7 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油			塩	759	37.3	
			主菜	鶏肉のワイン煮	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	たまねぎ トマト	コンソメ 辛子粉 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう トマトソース			
			副菜	マカロニサラダ	油 マカロニ コーンクリーミードレッシング		にんじん きゅうり				
			汁物	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	がらスープ コンソメ こしょう 塩			
			デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
8 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				695	25.0	
			主菜	かつおカツ	油 パン粉 砂糖 小麦粉	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩			
			副菜	ごま酢和え	ごま ごま油 砂糖		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢 塩			
			汁物	新玉ねぎのみそ汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ	たまねぎ	かつお節 昆布			
9 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				776	30.3	
			主菜	さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば 味噌					
			副菜	二色ナムル	ごま油		もやし ほうれん草	塩 しょうゆ			
			汁物	いも団子汁	じゃがボール	鶏肉 油揚げ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ねぎ しめじ	かつお節 昆布 みりん 塩 しょうゆ			
10 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				857	30.8	
			主菜	回鍋肉	油 砂糖	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう 甜面醤 酒 みりん しょうゆ 中華スープ			
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 豆乳 大豆粉 魚肉すり身	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料			
副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー							
13 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				826	30.3	
			主菜	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ			
			主菜	いわしのみぞれ煮	砂糖 でん粉	いわし	だいこん	しょうゆ 酢 昆布だし 魚エキス			
			副菜	海藻サラダ	ごま 砂糖 ごま油	寒天 海藻	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢			
14 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				791	31.8	
			主菜	デミグラスソース ハンバーグ	デミグラスソース 油 砂糖 豚脂	豚肉 鶏肉 大豆粉	たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料			
			副菜	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
			汁物	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ オリブオイル	ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩			
4年ぶりに再会された社会体験チャレンジ事業で、2年生の2月に給食センターに職場体験にきてくれました。3人には調理業務の他に献立を考えてもらいました。今日は新曽中学校3年生の高木さんが考えてくれた献立です。献立のポイントは、旬のキャベツを取り入れたこと、みんなが好き！かつ、栄養もとれる、6つの基礎食品群を全て取り入れたことです。											
世界の料理 ～ 韓国 ～											
15 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				817	32.6	
			主菜	ヤンニョムチキン②	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんにく しょうが	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒			
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ にんじん	塩			
			汁物	トック	片栗粉 ごま油 トック	鶏肉 豆腐 わかめ	えのき たまねぎ とうもろこし しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩			
今月の世界の料理はおとなりの国「韓国」です。「ヤンニョムチキン」は韓国で人気のメニューです。揚げた鶏肉にコチュジャンなどを使った甘辛いタレ(ヤンニョム)をかからめた、韓国風フライドチキンです。「トック」は韓国の言葉で「スープ用のおもち」を意味しています。トックスープには、肉や野菜が入り、お雑煮のような料理です。日本のおもちは「もち米」で作るので、よのびますが、韓国のトックは「うるち米」という普段ごはんとして食べているお米で作られているので、スープに入れてもあまりのびません。											
16 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				806	31.6	
			主菜	チキンカレー★	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	鶏肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ			
			副菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩			
副菜	三色ソテー	油	カットウインナー	いんげん とうもろこし	しょうゆ こしょう 塩						

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
17 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	751	31.2
			主食	肉汁うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん ほうれん草 ねぎ しめじ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			主菜	ちくわのお茶揚げ②	小麦粉 油	ちくわ		茶		
			デザート	メロン			メロン			
20 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	こどもパンスライス	小麦粉 砂糖 油	スキムミルク		塩	740	31.3
			主菜	ウインナーのトマト煮込み	オリーブオイル 砂糖	カットウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト パセリ 野菜ペースト	塩 コンソメ ケチャップ		
			主菜	メンチカツ	油 砂糖 片栗粉 コーンスターチ パン粉 小麦粉	豚肉 大豆粉	たまねぎ	塩 こしょう ナツメグ		
			副菜	ポトルソース				ソース		
			副菜	ビーンズサラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 とうもろこし			
21 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				755	27.8
			主菜	さばのグリル 新たまねぎソース	砂糖 油 片栗粉	さば	にんにく たまねぎ	酢 しょうゆ 塩		
			副菜	ピリ辛きゅうり	ごま油		きゅうり こんにゃく	キムチの素 しょうゆ 塩		
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
22 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				870	34.4
			主菜	ジャージャン豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん たけのこ ねぎ じゃが	酒 しょうゆ がらスープ		
			主菜	いわしのカリカリ揚げ②	油 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 水あめ 米粉 小麦粉	いわし	しょうが	塩		
			副菜	キャベツのごまマヨサラダ	マヨネーズ(卵不使用) すりごま 砂糖		キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
23 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				762	27.0
			主菜	おかかふりかけ	砂糖 コーンスターチ	のり かつお節		塩 抹茶 しいたけエキス		
			主菜	じゃがいものそぼろあん	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ		
			副菜	ほうれん草の磯香和え	砂糖	のり	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ		
			汁物	鶏ごぼう汁		鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう ねぎ こんにゃく 小松菜 しょうが	みりん 酒 昆布 かつお節		
24 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				748	33.6
			主菜	豚肉のバーベキューソース	砂糖	豚肉	たまねぎ にんにく レモン果汁 りんご	塩 こしょう しょうゆ		
			副菜	小松菜サラダ	和風ドレッシング		小松菜 にんじん きゅうり			
			汁物	かぶのスープ	油	ベーコン	たまねぎ かぶ にんじん エリンギ パセリ にんにく	コンソメ がらスープ 塩 こしょう		
27 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	きなこ揚げパン	小麦粉 油 砂糖	きなこ		塩	755	37.1
			主菜	チキンのトマト煮込み	オリーブオイル 砂糖	鶏肉 大豆ミート	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト 野菜ペースト	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		
			副菜	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩		
			汁物	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えのき とうもろこし	コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩		
28 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				877	29.5
			主菜	きんぴらハヤシライス	油 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 大豆ミート	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ウスターソース コンソメ ワイン		
			主菜	コロッケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	わかめサラダ	砂糖 ごま油	わかめ	キャベツ にんじん	酢 しょうゆ		
29 (水)	学校総合体育大会二市大会のため給食なし									
30 (木)	学校総合体育大会二市大会のため給食なし									
31 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	829	27.9
			主菜	和だしラーメン	油 ごま油	豚肉 なんと いわし粉	メンマ もやし ほうれん草 にんじん ねぎ にんにく しょうが	こしょう かつお節 塩 みりん しょうゆ 中華スープ		
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩		
			副菜	切り干し大根の和え物	ごま 砂糖 ごま油		切干大根 にんじん きゅうり	しょうゆ 酢		

5月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	790	31.6	27.3	104	2.9

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
戸田市立学校給食センター (TEL 442-5065)

