

学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年5月分

★しるしの献立には、型抜きにニンジンが入っています。

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 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	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 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				782	29.4
			主菜	スタミナ焼き肉	油 砂糖	豚肉 みそ	たけのこ にら キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ 唐辛子		
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 大豆粉	たまねぎ にんじん 枝豆	塩 しょうゆ 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			
2 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				778	34.7
			汁物	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	たまねぎ ほうれん草 えのき	かつお節 昆布		
			主菜	鶏肉のたまねぎソース	砂糖 片栗粉 油	鶏肉	たまねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酢		
			副菜	小松菜の辛子和え	砂糖		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 辛子粉		
			デザート	柏餅	砂糖 米粉 でん粉 油	小豆 寒天		塩		
5 (月)	こどもの日									
6 (火)	振替休日									
7 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				749	26.9
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			主菜	揚げぎょうざ②	豚脂 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 油	大豆粉 鶏肉	キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ 魚介エキス 塩		
			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		
はさんで食べよう				こどもパンスライス	小麦粉 砂糖 油			塩	763	32.2
8 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	フィッシュポーション	パン粉 小麦粉 油	たら		塩		
				ボトルソース				ソース		
				スライスチーズ		チーズ				
				主菜	ミートボールのトマト煮	じゃがいも	ミートボール	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト 野菜ペースト		
			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		
9 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				742	32.5
			汁物	キャベツのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ えのき	かつお節 昆布		
			主菜	豚肉の生姜焼き	油 砂糖 片栗粉	豚肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
			副菜	ほうれん草のソテー	油		ほうれん草 とうもろこし エリンギ	塩 こしょう しょうゆ		
12 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				781	32.3
			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 白菜 ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ		
			主菜	厚焼きたまご	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
13 (火)	はし	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩	742	33.6
				肉うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん こまつな 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	カットちくわ	茶			
			副菜	海藻サラダ	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 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				786	28.1
			汁物	じゃがボールのスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	デミグラスソース ハンバーグ	豚脂 デミグラスソース 油 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			
15 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				749	27.1
			汁物	春雨スープ	春雨 ごま油	鶏肉	とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが	中華スープ がらスープ しょうゆ こしょう 塩		
			主菜	ぶりキャベツカツ	油 パン粉 小麦粉	ぶり 大豆粉	キャベツ	塩 ほたてエキス		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	三色和え	ごま油		小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				
16 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				753	30.7
			汁物	すまし汁	片栗粉	豆腐 わかめ さつまあげ	大根 ねぎ しめじ	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
			主菜	手作りチキンカツ	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		塩 こしょう		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん	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			
19 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				813	28.5
				★ポークカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	豚肉 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		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 油 でん粉	卵		酢 塩		
			副菜	せん切り野菜の ねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん			
20 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				751	29.2
			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 しょうゆ		
			主菜	白身魚の香味揚げ	片栗粉 油 砂糖 ごま油	ホキ 	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			副菜	キャベツの浅漬け			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩		
～ 3days献立 ～										
21 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				749	38.3
				やきとり丼	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子		
			汁物	豚汁	油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく 大根 ごぼう にんじん ねぎ	昆布 かつお節		
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
22 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油			塩	740	27.2
			汁物	コンソメスープ		カットウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ	コンソメ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
			主菜	じゃがいもの ミートソースがけ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	塩 こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
23 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				744	33.5
			汁物	五目スープ	片栗粉	豚肉 豆腐	たまねぎ えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	あじの南蛮だれ	砂糖 片栗粉 	あじ	ねぎ にんじん	しょうゆ みりん 酢 酒		
			副菜	ビーンズマリネ	油 砂糖	大豆	とうもろこし 枝豆	酢 塩		
ふるさと味めぐり給食 ～ 富山県 ～										
26 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				758	30.2
			主菜	いとこ煮	さといも 油 砂糖	厚揚げ小 小豆	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
			主菜	から揚げ②	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし	しょうゆ		
今月のふるさと味めぐり給食は富山県の郷土料理の「いとこ煮」です。いとこ煮の由来は諸説あり、材料を煮えにくいものから追々入れていくことから、「おいしい」を「甥(おい)と甥(おい)」のいとこ関係にかけたものや、小豆を中心にごぼう、大根、にんじん、里芋など「いとこ」のように近い根菜類を入れるなどがあります。										
27 (火)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	796	28.2
				みそラーメン	油 片栗粉	豚肉 なた みそ	にんにく しょうが とうもろこし もやし チンゲンサイ たまねぎ	豆板醤 こしょう 中華スープ しょうゆ		
			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 香辛料		
			副菜	小松菜のナムル	ごま油		小松菜 にんじん	塩		
28 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				738	34.8
			汁物	鶏団子汁	油	ミートボール 油揚げ	大根 たまねぎ ごぼう ほうれん草 にんじん しょうが	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	さばの文化干し		さば		塩		
			副菜	千草和え	砂糖		キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ		
29 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				742	27.6
				中華丼	油 ごま油 片栗粉	豚肉 なた	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	にらまんじゅう②	豚脂 砂糖 ごま油 もち粉 油 でん粉 水あめ	豚肉 大豆粉	キャベツ にら	しょうゆ 塩		
			副菜	こんにゃくのサラダ	砂糖	わかめ	こんにゃく キャベツ	酢 しょうゆ		
30 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				896	28.0
				ハヤシライス	油 ハヤシルウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	コンソメ ウスターソース こしょう ケチャップ 赤ワイン		
			主菜	コロケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 米粉	豚肉 鶏肉	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
			副菜	マカロニサラダ	マカロニ 油 コーンクリーミードレッシング		きゅうり にんじん			

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	768	30.7	24.2	106.9	2.8

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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 (442-5065)

