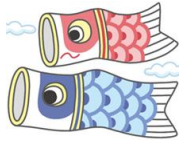




令和8年度

5月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉、骨や歯になる食品(赤) | 熱や力のもとになる食品(黄) | からだの調子を整える食品(緑) | I値* kcal | 水分* g |
|----|---|------------------|----|---|--------------------------------|--|--|----------|-------|
| 1 | 金 | きな粉揚げパン | 牛乳 | 肉だご② ミネストローネ ゆで野菜サラダ | 牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン | パン 油 砂糖 ジャガイモ コーンクリームドレッシング | にんじん 玉葱 キャベツ セロリー にんにく ブロッコリー トマト とうもろこし | 794 | 27.1 |
| 7 | 木 | 子どもの日献立 そばろご飯 | 牛乳 | カツオカツ すまし汁 柏餅 | 牛乳 豚肉 カツオ 豆腐 わかめ | ごはん 砂糖 油 パン粉 小豆 上新粉 | しょうが ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ねぎ | 843 | 31.8 |
| 8 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | きつねうどんの汁 いかの天ぷら こまつなサラダ | 牛乳 油揚げ 鶏肉 いか ツナ 卵白 | うどん 砂糖 油 小麦粉 | にんじん 椎茸 玉葱 こまつな キャベツ とうもろこし | 821 | 34.2 |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばの生姜焼き 豚汁 くきわかめサラダ | 牛乳 サバ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ くきわかめ | ごはん 砂糖 ごま油 ジャガイモ | しょうが にんじん ごぼう ねぎ キャベツ とうもろこし くきわかめ | 797 | 35.6 |
| 12 | 火 | わかめごはん | 牛乳 | 厚揚げの五目煮 ささみとひじきのサラダ アセロラゼリー | 牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき わかめ 鶏肉 | ごはん 油 砂糖 かたくり粉 | 玉葱 にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり アセロラ | 796 | 29.8 |
| 13 | 水 | はちみつパン | 牛乳 | 鶏肉のマヨネーズ焼き コンソメスープ コーンポテト | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン あおのり | パン ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ | パセリ 玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし | 840 | 39.7 |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが 彩の国納豆 たくあんあえ | 牛乳 豚肉 納豆 | ごはん ジャガイモ 砂糖 油 | にんじん さやいんげん 大根 ほうれん草 もやし 玉葱 しらたき | 803 | 32.8 |
| 15 | 金 | 子どもパン スライス | 牛乳 | メンチカツ 中濃パックソース 豆腐とたまごのスープ ごぼうサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき | パン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごまドレッシング | 玉葱 にんじん こまつな ごぼう れんこん さやいんげん トマト | 804 | 29.5 |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐 揚げ餃子② 大豆もやしのナムル | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 | しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ 椎茸 ねぎ もやし こまつな キャベツ | 837 | 32.1 |
| 19 | 火 | ごはん | 牛乳 | キーマカレー コールスローサラダ チーズ | 牛乳 豚肉 大豆 チーズ | ごはん ジャガイモ 砂糖 油 | 玉葱 にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ とうもろこし | 875 | 30.2 |
| 20 | 水 | ツイストパン | 牛乳 | 白身魚フリッター② コーンとアスパラのシチュー キャベツサラダ | 牛乳 タラ あおさ ベーコン | パン 油 ジャガイモ 小麦粉 バター さとう | とうもろこし 玉葱 アスパラガス キャベツ にんじん | 836 | 27.7 |
| 21 | 木 | ごはん | 牛乳 | ソースチキンカツ 野菜椀 さんぴら | 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ | ごはん 油 砂糖 ジャガイモ | 大根 にんじん 玉葱 ほうれん草 ごぼう こんにゃく れんこん | 866 | 32.5 |
| 22 | 金 | 中華めん | 牛乳 | 豆乳担々麺のスープ 春巻き 中華サラダ | 牛乳 豚肉 みそ ガラスープ 豆乳 | ちゅうかめん 油 ごま ごま油 砂糖 | もやし ねぎ こまつな にんじん にんにく もやし ねぎ こまつな にんじん キャベツ | 851 | 32.1 |
| 25 | 月 | ごはん | 牛乳 | たけのこのうま煮 つくねの和風あん③ 大根サラダ | 牛乳 鶏肉 豚肉 | ごはん ジャガイモ 油 砂糖 かたくり粉 小麦粉 | たけのこ にんじん 大根 こまつな 玉葱 キャベツ こんにゃく | 805 | 31.4 |
| 26 | 火 | チキンピラフ | 牛乳 | あじフライ ABCスープ ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 あじ ベーコン ヨーグルト | ごはん バター 油 マカロニ 小麦粉 さとう | にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ 玉葱 | 806 | 31.9 |
| 27 | 水 | コッペパン スライス | 牛乳 | ウインナーのケチャップソース 和風ミートパンネ ブロッコリーサラダ | 牛乳 ウインナー ベーコン | パン 砂糖 ペンネ バター 油 | トマト 玉葱 にんじん ピーマン しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし | 811 | 33.9 |
| 28 | 木 | ごはん | 牛乳 | ホイコーロー 小籠包② 春雨スープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 | 白飯 油 砂糖 オイスターソース かたくり粉 はるさめ ごま油 | キャベツ にんじん 玉葱 にんにく しょうが ほうれん草 ピーマン | 820 | 32.9 |
| 29 | 金 | 厚切り食パン | 牛乳 | バーベキュー煮込みハンバーグ クラムチャウダー コーンとほうれん草のサラダ | 牛乳 あさり 鶏肉 豚肉 | パン ジャガイモ 油 小麦粉 バター 澱粉 | トマト りんご にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし ほうれん草 | 862 | 36.3 |

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

○スライスしてあるパンにおかずをはさんで食べるのもおすすめです。



5月5日は、端午の節句

大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

かしわもち



上新粉を練って作ったもちのなかにあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として端午の節句に食べられるようになりました。

かつお



かつお(鰹)は、勝男のごろ合わせから縁起が良いとされ、昔から武士たちにも愛されてきました。5月から6月にかけて獲れるかつおは、「初かつお」と呼ばれます。脂がのりすぎておらず、さっぱりしておいしいです。