



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単位 - kcal	ﾀﾞｲﾔﾘ質 g
1	金	きなこあげパン	牛乳	にくだんご② ミネストローネ ゆでやさいサラダ	牛乳 きなこ とりにく ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも コーンクリーミードレッシング	にんじん たまねぎ セロリー にんにく ブロッコリー トマト とうもろこし キャベツ	634	22.7
7	木	こどものひこんだて そぼろごはん	牛乳	カツオカツ すましじる かしわもち	牛乳 ふたにく とうふ わかめ カツオ	ごはん さとう あぶら パンこ あずき しょうしんこ	しょうが ごぼう にんじん だけのこ えだまめ ねぎ	628	23.1
8	金	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる いかのてんぷら こまつナサラダ	牛乳 あぶらあげ いか ツナ らんぱく とりにく	うどん さとう あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし しいたけ	659	26.6
11	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがやき とんじる くきわかめサラダ	牛乳 サバ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	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	612	29.0
12	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに ささみとひじきのサラダ アセロラゼリー	牛乳 ふたにく ひじき わかめ あつあげ とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり アセロラ	612	24.0
13	水	はちみつパン	牛乳	とりにくのマヨネーズやき コンソメスープ コーンポテト	牛乳 とりにく チーズ ベーコン あおのり	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	641	31.0
14	木	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 ふたにく なっとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう たまねぎ しらたき もやし	608	26.0
15	金	こどもパン スライス	牛乳	メンチカツ ちゅうのうパックソース とうふとたまこのスープ ごぼうサラダ	牛乳 ふたにく とうふ ひじき	パン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごまドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう れんこん さやいんげん トマト	612	23.0
18	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうざ② だいずもやしのナムル	牛乳 ふたにく とうふ みそ とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ もやし こまつな キャベツ しいたけ	659	25.9
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 ふたにく だいず チーズ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ 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	672	24.7
20	水	ツイストパン	牛乳	しろみずかなフリッター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 あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	とうもろこし たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん	669	23.3
21	木	ごはん	牛乳	ソースチキンカツ やさいわん きんぴら	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく れんこん	645	25.4
22	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうたんたんめんのスープ はるまき ちゅうかサラダ	牛乳 ふたにく みそ ガラスープ とうにゅう	ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら さとう	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	689	25.6
25	月	ごはん	牛乳	だけのこのうまに つくねのわふうあん② だいこんサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	だけのこ にんじん だいこん こまつな キャベツ こんにゃく たまねぎ	605	24.7
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 とりにく あじ ベーコン ヨーグルト	ごはん バター あぶら マカロニ こむぎこ さとう	にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ たまねぎ	640	27.0
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 わふうミートペンネ ブロッコリーサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン	パン さとう ペンネ バター あぶら	トマト たまねぎ 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	625	26.9
28	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ショウロンボウ② はるさめスープ	牛乳 ふたにく あつあげ とりにく	白飯 あぶら さとう オイスターソース かたくりこ はるさめ ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう ピーマン しょうが	652	27.0
29	金	あつぎり しょくパン	牛乳	バーベキューにこみハンバーグ クラムチャウダー コーンとほうれんそうのサラダ	牛乳 あさり とりにく ふたにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんこ	トマト りんご にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	673	28.8

◆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勧めです。



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



かつお



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ならない」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（鰹）は、勝負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、「初がつか」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。