



令和5年度

5月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



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	タンパク質 g
1	月	ごはん	牛乳	かきたまスープ 鶏肉の香味焼き ポパイサラダ	牛乳 たまご かまぼこ 豆腐 鶏肉	ごはん でん粉 ごま油 ごま	葱 人参 チンゲンサイ 椎茸 生姜 にんにく ほうれん草 もやし とうもろこし	808	36.9
2	火	そばろごはん	牛乳	若竹汁 かつおカツ 柏餅	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ かつお	ごはん 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 上新粉	生姜 ごぼう 人参 筍 葱 小松菜 えのき 玉葱 小豆	868	31.1
8	月	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 和風ハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉 油	玉葱 人参 いんげん 葱 えのき 小松菜 とうもろこし トマト にんにく 生姜	806	30.1
9	火	ごはん	牛乳	カレー麻婆豆腐 春雨サラダ 甘夏ゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	葱 人参 にら 筍 椎茸 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし 甘夏	807	30.7
10	水	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 白花豆コロッケ 切干大根のサラダ（和風ドレッシング）	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 茎わかめ	うどん 砂糖 油 じゃが芋 バター パン粉 小麦粉 でん粉	葱 人参 椎茸 白花豆 大根 胡瓜 玉葱 ブルーン にんにく ピーマン 生姜	801	30.4
11	木	わかめごはん	牛乳	たけのこのうま煮 あじフリッター③ ゆかり和え	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ あじ 沖あみ のり	ごはん じゃが芋 砂糖 油 小麦粉 でん粉 米粉	筍 人参 いんげん こんにゃく ほうれん草 キャベツ もやし しそ	808	30.8
12	金	きな粉揚げパン	牛乳	ワンタンスープ 肉だんご② 花野菜サラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 きな粉 鶏肉 豚肉	パン 油 砂糖 ワンタン ごま油 パン粉 でん粉	もやし 葱 人参 チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 玉葱 生姜 ピーマン	809	32.5
15	月	ごはん	牛乳	タンタン春雨スープ 白身魚のねぎソース キャベツサラダ（塩ドレッシング）	牛乳 豚肉 豆乳 メルルーサ	ごはん 春雨 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 油	玉葱 チンゲンサイ 椎茸 葱 にんにく レモン キャベツ 人参 生姜	828	31.8
16	火	ごはん	牛乳	肉じゃが すり身チーズロール たくあん和え	牛乳 豚肉 たら チーズ	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま でん粉	玉葱 人参 いんげん 白滝 たくあん もやし ほうれん草	815	31.3
17	水	子供パン スライス	牛乳	野菜スープ ハムカツ（中濃ソース） ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 ベーコン ハム ひじき 大豆粉	パン じゃが芋 油 ごま でん粉 パン粉 砂糖	玉葱 人参 キャベツ チンゲンサイ ごぼう れんこん	818	26.0
18	木	ごはん	牛乳	豚汁 さばの味噌煮 小松菜和え	牛乳 豚肉 豆腐 さば	ごはん じゃが芋 油 砂糖 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし	863	32.8
19	金	食パン （いちごジャム）	牛乳	コーンシチュー たこナゲット③ グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 鶏肉 たこ いか たちうお 大豆粉	パン ジャム じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 でん粉	玉葱 アスパラ とうもろこし キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 トマト	838	32.5
22	月	えびピラフ	牛乳	コンソメスープ とびうおフライ いちご豆乳パンナコッタ	牛乳 えび ハム ベーコン とびうお 豆乳	ごはん バター じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ いちご	800	35.3
23	火	ごはん	牛乳	ポークカレー 秩父こんにゃくサラダ（和風ドレッシング） チーズ	牛乳 豚肉 茎わかめ チーズ	ごはん じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 こんにゃく 小松菜 キャベツ ブルーン ピーマン	867	29.2
24	水	中華めん	牛乳	ごま味噌ラーメンのスープ 春巻き 中華サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 鶏肉	めん ごま 油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 もやし 葱 にら にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 筍 椎茸	798	29.4
25	木	ごはん	牛乳	厚揚げの五目中華煮 彩の国にらまんじゅう② 大豆もやしのナムル（ナムルドレッシング）	牛乳 生揚げ 豚肉 えび 大豆粉	ごはん 油 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 ごま	玉葱 人参 筍 キャベツ チンゲンサイ 木耳 葱 生姜 にんにく にら 大豆もやし 小松菜	842	36.8
26	金	フラワーロール	牛乳	クラムチャウダー ウインナーのケチャップソース ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 あさり ベーコン チーズ ウインナー	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ トマト	810	28.8
29	月	ごはん	牛乳	小松菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ③ 五目きんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 竹輪	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 大麦粉	小松菜 人参 葱 大根 ごぼう れんこん こんにゃく にんにく 生姜	815	37.4
30	火	ごはん	牛乳	豚キムチ 揚げ餃子③ 韓国風もやしのサラダ（ナムルドレッシング）	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ のり 鶏肉	ごはん 砂糖 油 ごま でん粉 ごま油 小麦粉	キムチ キャベツ 葱 にら 人参 生姜 にんにく もやし 小松菜	857	33.2
31	水	はちみつパン	牛乳	ミートソーススパゲティ ゆで野菜サラダ（玉葱ドレッシング） ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン スパゲティ 油 バター 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー とうもろこし	818	31.8

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。

端午の節句



5月5日に行われる節句で、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、男の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。