



# 5月の学校給食献立予定表

令和4年

秩父第一中学校共同調理場

日	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 木	お茶入きな粉揚げパン		ウインナーの卵巻き 花野菜サラダ ワンタンスープ	牛乳 きな粉 ウインナーの卵巻き 豚肉	米粉入パン 油 ごま油 砂糖 ワンタン イタリアンドレッシング	人参 ねぎ もやし チンゲン菜 ブロッコリー カリフラワー きゅうり	828	31.9
6 金	ごはん		かつおフライ たけのこのうま煮 磯香あえ	牛乳 かつおフライ 鶏肉 油揚げ のり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	たけのこ 人参 いんげん こんにゃく ほうれん草 もやし	802	32.4
9 月	バターロール		照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ	牛乳 ハンバーグ ひじき ベーコン	パン 油 砂糖 ハチミツ じゃがいも マカロニ ごまドレッシング ごま	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ キャベツ	825	28.7
10 火	わかめごはん		ジャージャン豆腐 中華サラダ マンゴープリン	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 韓国ナムルドレッシング マンゴープリン	人参 たけのこ ピーマン ねぎ 大豆もやし 小松菜 切干大根 きくらげ	840	33.2
11 水	地粉うどん		おかめ風うどん いかの天ぷら ゆかりあえ ぶちたい焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ なると いかの天ぷら	地粉うどん 油 小麦粉 たい焼き	人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	867	31.9
12 木	ごはんのりふりかけ		アジフライ(ソース) 切干大根のサラダ 華風スープ	牛乳 アジフライ 茎わかめ ベーコン 卵 のり	ごはん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	人参 大根 切干大根 きゅうり 玉ねぎ なら チンゲン菜 きくらげ	808	27.9
13 金	ごはん		じゃがいものカレー煮 納豆 ごまあえ	牛乳 豚肉 納豆	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく ほうれん草 キャベツ	802	31.3
16 月	フラワーロール		スパゲティミートソース キャベツサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン 油 オリーブ油 スパゲティ 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	800	29.5
17 火	<b>免疫力アップ献立</b> ごはん		豚キムチ 厚焼きたまご 小松菜あえ	牛乳 豚肉 生揚げ 厚焼きたまご	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 キャベツ ねぎ なら 白菜キムチ 小松菜 もやし コーン	781	32.9
18 水	ツイストパン		コーンチャウダー チキンナゲット③ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆	816	28.9
19 木	そばろごはん		もうかの竜田揚げ 若竹汁 カットパン	牛乳 豚肉 モウカザメ わかめ 豆腐 かまぼこ	ごはん 油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ パイナップル	801	32.2
20 金	ごはん		豆腐の中華煮 揚げポークシューマイ② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 エビ いか ポークシューマイ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	749	37.8
23 月	はちみつパン		ポークビーンズ わかさぎフリッター③ ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆 インゲン豆 わかさぎフリッター	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン	793	31.4
24 火	ごはん 鉄っこひじき		すきやき風煮 すり身チーズロール おひたし	牛乳 和牛肉 豆腐 すり身チーズロール ひじき	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ 白滝 ほうれん草 キャベツ	826	35.3
25 水	中華めん		しょうゆラーメン 揚げ餃子③ 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 なると 餃子	中華めん 油 ごま油 小麦粉 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 キャベツ チンゲン菜 ねぎ メンマ きくらげ 大豆もやし もやし 小松菜	780	33.3
26 木	ごはん		さばの生姜煮 切り昆布の煮物 たくあんあえ	牛乳 鯖(さば) 豚肉 生揚げ 昆布	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 干しいたけ たくあん漬け キャベツ もやし	814	32.2
27 金	ごはん		カレー フルーツミックスゼリー パリッシュ	牛乳 豚肉 パリッシュ(小魚)	ごはん 油 じゃがいも はちみつレモンゼリー	人参 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	881	27.7
30 月	食パン スライスチーズ		ハムカツ(ソース) コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 チーズ ハムカツ 鶏肉	パン 油 小麦粉 コーンクリームドレッシング	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ コーン	801	31.6
31 火	菜めし		白身魚のねぎ塩ソース キャベツと塩昆布のサラダ 豚汁	牛乳 白身魚(マルサ) 昆布 豚肉 豆腐	ごはん 油 オリーブ油 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 こんにゃく レモン	787	31.5

- ◆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。ご了承ください。
- ◆給食に関係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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

