



# 5月の学校給食献立予定表

令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	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
1	月	きな粉揚げパン		肉団子② 花野菜サラダ ワンドンスープ	牛乳 きな粉 肉団子 豚肉	米粉入パン 油 ごま油 砂糖 ワンタン 玉ねぎドレッシング	人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー ねぎ もやし チンゲン菜	796	31.9
		<b>こどもの日献立</b>							
2	火	そぼろごはん		かつおカツ 若竹汁 粕餅	牛乳 豚肉 かつお(鰹) ベーコン かまぼこ 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 粕餅 小麦粉	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ	830	29.4
8	月	はちみつパン		クラムチャウダー 焼きウインナー ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン あさり チーズ ウインナー	パン 砂糖 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	797	28.9
9	火	ごはん		カレーママー豆腐 春雨サラダ 夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 片栗粉 春雨 ゼリー 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	789	27.6
10	水	地粉うどん		きつねうどん 白花豆のコロッケ 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 白花豆のコロッケ 茎わかめ	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 和風ドレッシング	人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ 大根 切干大根 きゅうり	801	29.5
11	木	ごはん おかかふりかけ		鶏肉の香味焼き 小松菜あえ かきたまスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ たら チンゲン菜 きくらげ	788	33.9
12	金	わかめごはん		たけのこのうま煮 あじフリッター③ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 鱈(あじ)フリッター わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	人参 たけのこ いんげん こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	850	31.9
15	月	フラワーロール		スパゲティミートソース ゆで野菜サラダ 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 ブロッコリー キャベツ コーン	790	30.9
		<b>減塩献立</b>							
16	火	ごはん		肉じゃが すり身チーズロール たくあんあえ	牛乳 豚肉 すり身チーズロール	ごはん 油 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 たくあん漬け キャベツ きゅうり	764	30.0
17	水	バターロール		白身魚のバーベキューソース コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 白身魚(マルルサ) 鶏肉	パン 油 砂糖 はちみつ 春雨 コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ コーン チンゲン菜 もやし きくらげ	796	31.6
18	木	ごはん		豚キムチ 揚げ餃子③ もやしのサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 餃子 わかめ のり	ごはん 油 砂糖 ごま 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	人参 白菜キムチ キャベツ ねぎ たら 小松菜 もやし	829	31.3
19	金	ごはん		さばのみそ煮 ごまあえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	813	34.2
22	月	ツイストパン		照り焼きハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン 油 オリーブ油 砂糖 はちみつ 片栗粉 米粉マロロ じゃがいも	ブロッコリー きゅうり 枝豆 アスパラガス 人参 玉ねぎ キャベツ セロトマト	814	31.2
23	火	エビピラフ		とびうおフライ コンソメスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 エビ ハム とびうおフライ ベーコン	ごはん じゃがいも 油 マーガリン(乳不使用) 豆乳パンナコッタ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ	783	32.0
24	水	中華めん		ごまみそラーメン 春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 春巻き	中華めん 油 ごま 小麦粉 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ もやし ねぎ たら キャベツ 小松菜 きくらげ	810	30.0
25	木	ごはん		若鶏の唐揚げ③ 五目きんぴら みそ汁(小松菜)	牛乳 鶏肉 豚肉 竹輪 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 小松菜 玉ねぎ ねぎ	786	34.6
26	金	ごはん		カレー 秩父こんにゃくサラダ チーズ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ	ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 こんにゃく	833	28.6
29	月	パンにはさむ こどもパン		ハムカツ(ソース) ごぼうサラダ フォアのスープ	牛乳 ハムカツ ひじき 鶏肉	パン 油 ごま 小麦粉 フォア(米粉めん) ごまドレッシング	人参 ごぼう れんこん いんげん 玉ねぎ もやし チンゲン菜 きくらげ レモン	813	30.4
30	火	ごはん		厚揚げの中華煮 たらまんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ エビ たらまんじゅう	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ たけのこ きくらげ 大豆もやし もやし 小松菜	811	35.3
31	水	食パン いちごジャム		コーンシチュー たこナゲット③ キャベツサラダ	牛乳 鶏肉 たこナゲット	パン ジャム 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ コーン アスパラガス キャベツ きゅうり	831	31.8

- ◆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。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事・開校記念日などについては、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。



水分をこまめに  
とみましょう!