



5月の学校給食献立予定表



2026年 5月

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)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
こどもの日献立									
1	金	そばろごはん		沢煮椀 かつおカツ 柏餅	牛乳、豚肉 かつお	しょうが、ごぼう、にんじん 大根、干しいたけ 小松菜	白飯、三温糖 サラダ油、片栗粉 大豆油、柏餅	817	29.4
7	木	白飯		麻婆豆腐 揚げ餃子② もやしのナムル	牛乳、豆腐 豚肉、みそ 餃子	ねぎ、にんじん、にら たけのこ、しょうが、にんにく もやし、大豆もやし、小松菜	白飯、上白糖 ごま油、片栗粉 ごま	837	32.4
8	金	白飯		かきたま汁 鶏肉のレモン煮 切干大根のピリ辛炒め	牛乳、なると 豆腐、たまご、鶏肉 ちくわ、油揚げ	にんじん、玉ねぎ 小松菜、レモン 切干大根、いんげん	白飯、片栗粉 大豆油、三温糖 ごま油	867	39.0
11	月	きなこ揚げパン		ワントンスープ 肉団子② ツナとひじきのサラダ	牛乳、きな粉 豚肉、肉団子 ツナ、ひじき	にんじん、玉ねぎ きくらげ、もやし キャベツ、きゅうり	コッペパン、大豆油 上白糖、サラダ油 ワントン、ごま油、ごま	791	33.2
12	火	白飯		豚汁 鯖の生姜焼き 茎わかめのサラダ	牛乳、豚肉 豆腐、みそ 鯖、茎わかめ	大根、にんじん、ごぼう ねぎ、こんにゃく、小松菜 キャベツ、きゅうり	白飯、じゃがいも サラダ油 ごま油、上白糖	744	34.2
13	水	地粉うどん きつねうどん		いかの天ぷら たくあんあえ	牛乳、油揚げ 豚肉 いか	にんじん、ねぎ 干しいたけ、たくあん キャベツ、きゅうり	地粉うどん、三温糖 サラダ油、大豆油、ごま ごま油、ドレッシング	803	30.9
世界の献立(韓国)									
14	木	白飯		ユッケジャンスープ 鶏肉のバーベキューソース チョレギサラダ	牛乳、豚肉 鶏肉、わかめ のり	にんじん、えのきたけ、もやし たけのこ、ねぎ、にら、玉ねぎ ほうれん草、キャベツ、きゅうり	白米、サラダ油 ごま油、上白糖、ごま 片栗粉、ドレッシング	746	37.6
15	金	白飯 キーマカレー		グリーンサラダ(フックヤロ) チーズ	牛乳、大豆 豚肉 チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、枝豆、ねぎ	白飯、サラダ油 じゃがいも、カレールウ サラダ油、上白糖	830	32.5
18	月	はちみつパン		ミネストローネ 鶏肉のチーズハーブ焼き コーンポテト	牛乳、ベーコン 鶏肉、粉チーズ 青のり	玉ねぎ、セロリー、にんじん キャベツ、にんにく トマト、とうもろこし	はちみつパン マカロニ、オリーブ油 パン粉、じゃがいも	763	39.1
19	火	白飯		たけのこのうま煮 彩の国納豆(小粒がなし) ささみと大根のサラダ	牛乳、鶏肉 油揚げ、ちくわ 納豆、わかめ	たけのこ、にんじん、大根 いんげん、つきこんにゃく ほうれん草、きゅうり	白飯、じゃがいも サラダ油、三温糖 上白糖、ごま油	771	36.3
20	水	ツイストパン		春野菜のシチュー 白身魚フリッター② ひじきと竹輪のサラダ	牛乳、鶏肉 白身魚(たら) ひじき、ちくわ	玉ねぎ、にんじん アスパラガス、キャベツ とうもろこし、ブロッコリー	ツイストパン、バター じゃがいも、サラダ油、大豆油 薄力粉、ドレッシング	744	32.1
世界の献立(中国)									
21	木	白飯		華風スープ 小籠包② ホイコーロー	牛乳、ベーコン たまご、小籠包 豚肉、生揚げ	玉ねぎ、にんじん、きくらげ にら、チンゲン菜 青ピーマン、キャベツ	白飯、片栗粉 サラダ油、上白糖 ごま油	814	31.4
22	金	白飯		ABCスープ 煮込みハンバーグ ぼかぼかサラダ	牛乳、ベーコン ハンバーグ ツナ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト ブロッコリー、しょうが	白飯、じゃがいも マカロニ、ごま サラダ油、上白糖	741	29.7
25	月	減量コッペパン		和風ミートペンネ ウインナーケチャップソース ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン にんにく、トマト、キャベツ ブロッコリー、きゅうり	コッペパン、マカロニ オリーブ油、上白糖 ドレッシング	803	35.5
26	火	チキンピラフ		豆腐と野菜のコンソメスープ あじフライ 元気ヨーグルト	牛乳、鶏肉 ベーコン、豆腐 あじ	玉ねぎ、にんじん 青ピーマン、マッシュルーム キャベツ、小松菜	白飯、サラダ油 バター、じゃがいも 大豆油	812	34.8
27	水	中華めん 豆乳タンタンメン		春巻き 棒々鶏サラダ	牛乳、豚肉 みそ、豆乳 春巻き、鶏肉	もやし、ねぎ、にんじん チンゲン菜、にんにく、にら しょうが、キャベツ、きゅうり	中華めん、サラダ油 ごま、大豆油 春雨、ドレッシング	817	32.4
28	木	白飯		けんちん汁 ソースチキンカツ 大豆の磯煮	牛乳、豆腐、鶏肉 チキンカツ、ひじき 大豆、さつま揚げ	ごぼう、こんにゃく にんじん、大根、ねぎ 干しいたけ、さやいんげん	白飯、ごま油 大豆油、上白糖 サラダ油、三温糖	764	31.2
世界の献立(フィリピン)									
29	金	わかめごはん		チキンアドボ 春雨サラダ アセロラゼリー	牛乳、わかめ 鶏肉 生揚げ	玉ねぎ、にんじん 大豆もやし きゅうり	白飯、上白糖、サラダ油 じゃがいも、片栗粉、春雨 ごま油、アセロラゼリー	781	29.8

- ◆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。



たけのこは、春が旬の食べものです。成長が早く、地上に芽が出て1旬(10日)で竹になるので「筍」という字を書きます。食物繊維など体の調子をよくする成分がたくさん含まれています。