



令和4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)	1人分 - kcal	1人分 質 g
2	月	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 わかさぎフリッター③ ゆかり和え	牛乳 豚肉 豆腐 わかさぎ 沖あみのり	ごはん ジャガイモ 砂糖 油 小麦粉 でん粉 米粉	白菜 葱 人参 白滝 ほうれん草 キャベツ もやし しそ	863	35.3
6	金	お茶入り きな粉揚げパン	牛乳	ワントンスープ ウイナーたまご巻き 花野菜サラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 きなこ 鶏肉 ウイナー たまご	パン 油 砂糖 ワントン ごま油 でん粉	緑茶 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 ピーマン ゆず	847	33.0
9	月	ごはん	牛乳	たけのこのうま煮 かつおフライ 磯香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお のり	ごはん ジャガイモ 砂糖 油 小麦粉 パン粉	筍 人参 いんげん こんにゃく ほうれん草 キャベツ	810	34.2
10	火	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 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 ジャガイモ 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	818	31.4
11	水	地粉うどん	牛乳	さぬきうどんの汁 いかの天ぷら ほうれん草和え	牛乳 鶏肉 油揚げ なると わかめ いか たまご	うどん 油 砂糖 小麦粉 でん粉	人参 葱 生姜 ほうれん草 キャベツ とうもろこし	852	36.9
12	木	ごはん	牛乳	チキンカレー あわせるゼリー(はちみつレモン) チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 小麦粉 でん粉 はちみつ	玉葱 人参 にんにく 生姜 もも パイン みかん レモン	894	28.9
13	金	食パン (いちごジャム)	牛乳	コーンとアスパラのシチュー チキンナゲット③ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 おから	パン ジャム 砂糖 じゃがいも 油 米粉 小麦粉 バター パン粉 でん粉	玉葱 アスパラ 人参 とうもろこし にんにく キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 トマト	862	31.5
16	月	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 ポークシューマイ② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 えび いか	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	筍 玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし	859	36.2
17	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 あじフライ(中濃ソース) たくあん和え	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ あじ	ごはん でん粉 油 ごま パン粉 小麦粉	玉葱 人参 チンゲンサイ 椎茸 たくあん もやし ほうれん草	833	33.5
18	水	フラワーロール	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	玉葱 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー とうもろこし 葱 ゆず	860	32.3
19	木	ごはん	牛乳	すき昆布の煮物 さばの生姜煮 おひたし	牛乳 昆布 生揚げ 豚肉 さば	ごはん 油 砂糖	人参 椎茸 こんにゃく ほうれん草 キャベツ 生姜	809	33.9
20	金	子供パン スライス	牛乳	オニオンスープ ハムカツ コーンサラダ(コーンクリームドレッシング)	牛乳 ベーコン ハム	パン 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	玉葱 人参 チンゲンサイ キャベツ とうもろこし ブルーベリー レモン	816	26.7
23	月	発芽玄米ごはん	牛乳	豚キムチ 厚焼きたまご 中華サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉 生揚げ たまご	ごはん 砂糖 油 ごま でん粉	キムチ キャベツ 葱 にら 人参 生姜 にんにく もやし 小松菜 玉葱	836	35.1
24	火	ごはん	牛乳	じゃがいものカレー煮 すり身チーズロール 切干大根のごま和え	牛乳 豚肉 たら チーズ	ごはん ジャガイモ 油 砂糖 ごま でん粉	玉葱 人参 いんげん こんにゃく 小松菜 大根	818	30.0
25	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ 揚げ餃子③ 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	めん 油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	キャベツ もやし 葱 人参 木耳 メンマ にんにく 生姜 小松菜 大豆もやし	801	33.4
26	木	そぼろごはん	牛乳	若竹汁 もうかの竜田揚げ 冷凍パイ	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ もうか	ごはん 砂糖 油 でん粉	生姜 ごぼう 人参 筍 葱 小松菜 えのき パイ	809	35.2
27	金	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ たこナゲット② コールスローサラダ(コーンクリームドレッシング)	牛乳 大豆 いんげん豆 豚肉 チーズ たこ いか たちょうお 大豆粉	パン ジャガイモ 砂糖 油 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト キャベツ 胡瓜 レモン とうもろこし ブルーベリー	878	35.3
30	月	広島菜めし	牛乳	ジャーシャン豆腐 チョレギサラダ(塩ドレッシング) マンゴープリン	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ のり	ごはん 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	広島菜 筍 葱 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ マンゴー 玉葱 レモン	839	32.6
31	火	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚のねぎ塩ソース 塩昆布和え	牛乳 豚肉 豆腐 メルルーサ 昆布	ごはん ジャガイモ 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく にんにく レモン キャベツ 小松菜	825	35.0

※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。

## お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれています。お茶に多く含まれているカテキンには、生活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)があるので、上手に摂取していきたいものです。



## 新茶の季節です。

5月6日に「お茶入りきなこ揚げパン」を出します。  
お楽しみに♪

