



# 中学校 令和7年度 5月献立表

狭山市立学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
1	木	牛乳	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	782 kcal 34.1 g
			(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) 煮びたし	小松菜、人参、キャベツ、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	
2	金	牛乳	(主食) ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">こどもの日献立</span>	米	808 kcal 35.5 g
			(副菜) 青菜のすまし汁	鶏肉、ほうれん草、型抜きかまぼこ、人参、竹の子、長ねぎ、カット豆腐、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) 豚肉の生姜焼き 柏もち	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉 柏餅	
7	水	牛乳	(主食) ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	813 kcal 27.8 g
			(副菜) キャベツのソテー	鶏肉、キャベツ、もやし、ほうれん草、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	753 kcal 36.2 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、油揚げ、もやし、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 鯖の塩こうじ焼き	鯖塩こうじ漬け、菜種油	
			(副菜) 豚肉と大根の煮物	豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節	
9	金	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	873 kcal 36.2 g
			(副菜) ポテトのイタリアン風煮	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、サイノメチーズ、鶏がら、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
12	月	牛乳	(主食) ごはん	米	764 kcal 31.7 g
			(副菜) 豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、じゃが芋、長ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主菜) いわしの生姜煮	いわしの生姜煮	
			(副菜) 変わりさんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	752 kcal 25.6 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、もやし、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オニオンソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
15	木	コーヒーマルック	(主食) ツイストパン	ツイストパン	821 kcal 30.2 g
			(副菜) 野菜のチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、コーンペースト、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、脱脂粉乳	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) アスパラガスのサラダ	キャベツ、人参、アスパラガス、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
16	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	735 kcal 31.3 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
			(副菜) 肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節	
19	月	牛乳	(主食) ごはん	米	726 kcal 31.6 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) カレイの照りあげ	カレイの竜田揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) あっさり和え	小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、清酒	
20	火	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	763 kcal 30.6 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、さやいんげん、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 野菜のソテー	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
21	水	牛乳	(主食) ごはん	米	789 kcal 30.2 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉	
			アセロラゼリー	アセロラゼリー	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
22	木	牛乳	(主食) 狭山茶炊き込みごはん	790 kcal 32.9 g
			(副菜) 野菜椀	
			(主菜) 鶏の天ぷら	
			(副菜) ピリ辛漬け	
23	金	牛乳	(主食) ごはん	753 kcal 33.9 g
			(副菜) かきたま汁	
			(主菜) そぼろごはんの具	
			(副菜) ごまみそ和え	
26	月	牛乳	(主食) タンメン	857 kcal 32.3 g
			(主菜) 鶏つくねの甘酢あんかけ(3)	
			フルーツポンチ	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	763 kcal 33.2 g
			(副菜) 小松菜のみそ汁	
			(主菜) 豚肉のおろし丼の具	
			(副菜) わかめときゅうりのサラダ	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	788 kcal 29.4 g
			(副菜) じゃが団子汁	
			(主菜) さばの幽庵焼き	
			(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	
29	木	牛乳	(主食) ナン	734 kcal 32.9 g
			(副菜) 野菜ときのこのスープ	
			(主菜) ドライカレー	
			(副菜) キャベツのサラダ	
30	金	牛乳	(主食) ごはん	805 kcal 30.7 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	
			(主菜) メンチカツ	
			(副菜) ひじきの炒め煮	

19回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	783kcal	31.9g	30%	412mg	4mg	316μg	0.73mg	0.6mg	32mg	3g	6.1g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品(アレルギー)を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

季節の食べ物



★献立紹介★

\*茶摘み・新茶の時期に合わせて、お茶を使った献立を取り入れました。「1日 狭山茶揚げ」「22日 狭山茶炊き込みごはん」お茶の味と香りを楽しんでください♪

2日…端午の節句に合わせて、かぶと型のかまぼこが入った青菜のすまし汁と柏もちで、こどもの日をお祝いします。

16日…新じゃがいもを使った肉じゃがです。新じゃがいもに含まれるビタミンCは、じゃがいものでんぷん質に守られているため、熱を加えても破壊されにくく効果的に摂取できます。

こどもの日 食べ物豆知識

5月5日は、「こどもの日」(端午の節句)です。



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなるならない」と、縁起の良いものとして、その葉で包んだおもちを子供の成長を祝うこの日に食べるようになりました。