



# 中学校 令和8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  | 金 | (主食) ごはん            | 米  | 792 kcal<br>34.7 g |
|    |   | (副菜) すまし汁           | 鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、型抜きかまぼこ、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        | 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   |                    |
|    |   | 柏もち                 | 柏餅   |                    |
|    |   | こどもの日献立             |  |                    |
| 7  | 木 | (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、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油   | 779 kcal<br>33.6 g |
|    |   | (主菜) 狭山茶揚げ          | 笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油  |                    |
|    |   | (副菜) ひじきの和え物        | ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢  |                    |
|    |   | (主菜) 肉汁うどん          | 地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油   |                    |
| 8  | 金 | (主食) ごはん            | 米  | 720 kcal<br>29.8 g |
|    |   | (副菜) じゃがいものみそ汁      | じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ  |                    |
|    |   | (主菜) そぼろごはんの具       | 豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん   |                    |
|    |   | (副菜) 胡麻和え           | ほうれん草、人参、キャベツ、すりごま、しょうゆ、砂糖   |                    |
| 11 | 月 | (主食) ごはん            | 米  | 745 kcal<br>31.8 g |
|    |   | (副菜) けんちん汁          | 大根、人参、じゃが芋、ごぼう、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布  |                    |
|    |   | (主菜) 鶏肉のみそ焼き        | 鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油  |                    |
|    |   | (副菜) 昆布の炒め物         | 豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油  |                    |
| 12 | 火 | (主食) ナン             | ナン   | 720 kcal<br>29.5 g |
|    |   | (副菜) 玉ねぎスープ         | 鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、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) ドライカレー         | 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉         |                    |
|    |   | (副菜) イタリアンサラダ       | きゅうり、キャベツ、人参、コーン、イタリアンドレッシング   |                    |
| 13 | 水 | (主食) ごはん            | 米  | 767 kcal<br>28.0 g |
|    |   | (副菜) 中華スープ          | 鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、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、ごま油、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 |                    |
|    |   | フルーツ杏仁              | 杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし  |                    |
| 14 | 木 | (主食) わかめごはん         | わかめごはん   | 710 kcal<br>24.1 g |
|    |   | (副菜) おろし人参のかき玉汁     | 卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布   |                    |
|    |   | (主菜) カツオカツ          | カツオカツ、菜種油、クラス別ソース  |                    |
|    |   | (副菜) 水菜茶ラダ          | 水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶   |                    |
| 15 | 金 | (主食) ごはん            | 米  | 739 kcal<br>34.6 g |
|    |   | (副菜) 豚汁             | 豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ   |                    |
|    |   | (主菜) 鯖の塩こうじ焼き       | 鯖塩こうじ漬け、菜種油  |                    |
|    |   | (副菜) 大豆とひじきの煮物      | 大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節  |                    |
| 18 | 月 | (主食) ツイストパン         | ツイストパン   | 710 kcal<br>28.2 g |
|    |   | (副菜) ミネストローネ        | 鶏肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉                         |                    |
|    |   | (主菜) ハムステーキ         | ポロニアソーセージ、菜種油  |                    |
|    |   | (副菜) パリパリサラダ        | ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング  |                    |
| 19 | 火 | (主食) ごはん            | 米  | 734 kcal<br>30.4 g |
|    |   | (副菜) 豆腐のみそ汁         | カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、赤みそ、白みそ、かつお節   |                    |
|    |   | (主菜) 照り焼きハンバーグ      | ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉  |                    |
|    |   | (副菜) もやしとチンゲンサイの炒め物 | 鶏肉、もやし、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉  |                    |
| 20 | 水 | (主食) ごはん            | 米  | 745 kcal<br>25.7 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) 白身魚のチリソースかけ    | たらでん粉付き、菜種油、にんにく、根生姜、長ねぎ、トウバンジャン、砂糖、ケチャップ、清酒、塩、しょうゆ  |                    |
|    |   | (副菜) チャプチェ          | 春雨、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、にら、砂糖、しょうゆ、ごま油、オイスターソース、にんにく、根生姜、塩、ごま  |                    |

| 日  | 曜 | 献立名     | 食品名   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|---|---------|---|--------------------|
| 21 | 木 | 牛乳      | (主食) チキンカレーライス<br>米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、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 | 757 kcal<br>27.1 g |
|    |   |         | (副菜) キャベツのソテー<br>鶏肉、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉  |                    |
|    |   |         | ヨーグルト<br>ヨーグルト  |                    |
| 22 | 金 | 牛乳      | (主食) 狭山茶炊き込みごはん<br>米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖   | 737 kcal<br>32.4 g |
|    |   |         | (副菜) 根菜のあっさり汁<br>豚肉、ごぼう、小松菜、長ねぎ、大根、人参、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油   |                    |
|    |   |         | (主菜) 鶏肉のから揚げ<br>鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油   |                    |
|    |   |         | (副菜) ミニトマト(2)<br>ミニトマト  |                    |
| 25 | 月 | 飲むヨーグルト | (主食) バターロール<br>バターロール   | 891 kcal<br>35.8 g |
|    |   |         | (副菜) コーンスープ<br>鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、脱脂粉乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜   |                    |
|    |   |         | (主菜) ポークチャップ<br>豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、ピーマン、菜種油、にんにく、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、コンソメ、塩、白胡椒   |                    |
|    |   |         | (副菜) 大根サラダ<br>大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩   |                    |
| 26 | 火 | 牛乳      | (主食) ごはん<br>米   | 774 kcal<br>30.6 g |
|    |   |         | (副菜) ワンタンスープ<br>鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉  |                    |
|    |   |         | (主菜) プルコギ<br>豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、青梗菜、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、コチジャン、ごま  |                    |
|    |   |         | ももゼリー<br>ももゼリー  |                    |
| 27 | 水 | 牛乳      | (主食) ごはん<br>米   | 768 kcal<br>31.6 g |
|    |   |         | (副菜) つみっこ汁<br>豚肉、すいとん、大根、人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布  |                    |
|    |   |         | (主菜) あじのさんが焼き<br>あじのさんが焼き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、じゃが芋でん粉  |                    |
|    |   |         | (副菜) とうみょうの炒め物<br>鶏肉、豆苗、もやし、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉   |                    |
| 28 | 木 | 牛乳      | (主食) ごはん<br>米   | 710 kcal<br>28.2 g |
|    |   |         | (副菜) 春雨のスープ<br>鶏団子、人参、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉   |                    |
|    |   |         | (主菜) ビビンバ<br>豚肉、切干大根、ピーマン、人参、にんにく、清酒、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、じゃが芋でん粉   |                    |
|    |   |         | みしょうかん<br>美生柑   |                    |
| 29 | 金 | 牛乳      | (主食) しょうゆラーメン<br>ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、長ねぎ、なると、竹の子、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜   | 741 kcal<br>28.3 g |
|    |   |         | (主菜) 蒸し餃子(2)<br>餃子  |                    |
|    |   |         | (副菜) 春雨サラダ<br>人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩  |                    |

| 18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 |
|-----|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----|------|
|     | 752kcal | 30.2g | 28% | 416mg | 5.6mg | 274μg | 0.73mg | 0.57mg | 30mg  | 3g | 5.8g |

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。



★献立紹介★

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。  
7日の狭山茶揚げ、14日の水菜茶ラダ、22日の狭山茶炊き込みごはんです。  
狭山茶の味と香りを楽しんでください♪

1日…端午の節句に合わせて、かぶと型のかまぼこが入ったすまし汁、  
柏もちでこどもの日をお祝いします。

14日…おろし人参のかき玉汁は新メニューです。  
すりおろした人参が、かき玉汁に広がる彩りキレイなすまし汁です。



かしわもち



あん入りもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。