

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 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	
		粕もち	粕餅	
		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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 たんぱく質
21	木	牛乳	(主食) チキンカレーライス 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 27.1 g
			(副菜) キャベツのソテー 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 ヨーグルト	
22	金	牛乳	(主食) 狭山茶炊き込みごはん 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 32.4 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁 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 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) ミニトマト	
25	月	飲むヨーグルト	(主食) バターロール バターロール	891 kcal 35.8 g
			(副菜) コーンスープ 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 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 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 米	774 kcal 30.6 g
			(副菜) ワンタンスープ 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) ブルコギ 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 ももゼリー	
27	水	牛乳	(主食) ごはん 米	768 kcal 31.6 g
			(副菜) つみっこ汁 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、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじのさんが焼き 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 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 米	710 kcal 28.2 g
			(副菜) 春雨のスープ 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 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 美生柑	
29	金	牛乳	(主食) しょうゆラーメン 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 28.3 g
			(主菜) 蒸し餃子(2) 餃子	
			(副菜) 春雨サラダ 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。