

5 月中学校予定献立表

令和6年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1水	○	ハヤシライス 麦ごはん ルウ アスパラガスのサラダ イタリアンドレッシング	○	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	ふた肉 生クリーム ミルクカルシウム だいず とり肉	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース トマト アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	784	27.3
2木	○	【こどもの日献立】 たけのこごはん かつおの照り焼き ブロッコリーのごまあえ すまし汁 かしわもち		米 ごま 砂糖 粕餅	油揚げ かつおの照り焼き 豆腐 かまぼこ	たけのこ えだまめ ブロッコリー とうもろこし にんじん えのきたけ だいこん みずな ねぎ	769	38.3
7火	○	広東めん 中華めん 汁 蒸しシュウマイ 3個 野菜中華みそ炒め		中華めん かたくり粉 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ふた肉 シュウマイ ふた肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが たけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ はくさい キャベツ ねぎ にんじん にんにく	805	41.2
8水	○	ごはん ハンバーグケチャップソース 彩り野菜のサラダ 柑橘ドレッシング ラビオリスープ		米 ドレッシング ラビオリ	ハンバーグ	マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな とうもろこし パプリカ さやえんどう にんじん たまねぎ セロリー	783	29.2
9木	○	ごはん あじのうめしょうゆ焼き くきわかめの炒め煮 かぶのみそ汁		米 油 砂糖 じゃがいも	あじのうめしょうゆ焼き ふた肉 さつま揚げ くきわかめ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん かぶ かぶの葉 ねぎ たまねぎ こまつな	764	37.0
10金	○	ツイストパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ カラフルサラダ ノンオイルフレンチドレッシング ポトフ		パン ドレッシング じゃがいも	アンサンブルエッグ ふた肉 フランクフルト	にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう	774	32.1
13月	○	ごはん とり肉の南部焼き えだまめとじゃこのサラダ たまねぎドレッシング みそけんちん汁		米 ごま ドレッシング じゃがいも	とり肉 しらす干し 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ えだまめ きゅうり ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにやく ごぼう	810	39.6
14火	○	山菜うどん 地粉うどん 汁 ちくわのごまカレー揚げ 2こ 切り干しだいこんとひじきのサラダ		地粉うどん 小麦粉 油 ごま 油	とり肉 凍り豆腐 油揚げ ちくわ ひじき	ごぼう にんじん ねぎ しめじ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう 切り干しだいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし	788	34.3
15水	○	ごはん ほきの利休焼き 野菜のごましょうゆあえ 肉じゃが		米 ごま ごま油 油 じゃがいも 砂糖	ほきの利休漬け しらす干し さつま揚げ ぶた肉	キャベツ こまつな もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース	776	36.5
16木	○	ビビンバ ごはん 肉炒め ナムル チンゲンサイのスープ	○	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 とり肉 豆腐 卵	にんにく しょうが こんにやく たまねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん こんにやく にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	779	38.1
17金	○	山型食パン いちごジャム とり肉の野菜ソースがけ グリーンサラダ 青じそドレッシング アスパラガスのシチュー	○	パン いちごジャム 油 ドレッシング じゃがいも ホワートルウ バター 油	とり肉 ベーコン 牛乳 ミルクカルシウム	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ	806	40.1
20月	○	【佐賀県の郷土料理】 ごはん かれの抹茶揚げ キャベツとわかめのあえ物 だぶ		米 油 砂糖 かたくり粉	かれの抹茶澱粉付き わかめ とり肉 生揚げ かまぼこ ふ	キャベツ きゅうり にんじん にんじん ごぼう れんこん こんにやく	801	39.6
21火		市教研のため給食なし						
22水	○	ごはん あじのさんが焼き 切り干しだいこんの煮物 豚汁		米 砂糖 油 じゃがいも	あじのさんが焼き さつま揚げ とり肉 ふた肉 油揚げ 豆腐 みそ	切り干しだいこん にんじん にんじん だいこん しめじ こんにやく ねぎ こまつな	798	36.9
23木	○	ポークカレー 麦ごはん ルウ 春キャベツのサラダ ノンオイルごまドレッシング	○	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	ふた肉 だいず ミルクカルシウム とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	795	27.6
24金	○	バイナン ラザニア ビーンズサラダ コンソメスープ	○	パン ごま 油 じゃがいも	ラザニア ツナ だいず きんときまめ てぼう とり肉 フランクフルト	きゅうり キャベツ えだまめ もやし にんじん たまねぎ こまつな	786	33.6
27月	○	ごはん チキンのオープン焼き かんぴょうのあえもの 田舎汁		米 砂糖 じゃがいも	チキンのオープン焼き 生揚げ みそ	かんぴょう こまつな にんじん にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにやく ごぼう	817	34.4
28火	○	もやしラーメン 中華めん 汁 春巻き おかひじきのサラダ		中華めん 油 かたくり粉 油 ごま 砂糖 ごま油	ふた肉 春巻き	にんにく しょうが ねぎ たら もやし たけのこ メンマ チンゲンサイ きくらげ おかひじき にんじん キャベツ こまつな だいこん	772	26.9
29水	○	ごはん さばの塩焼き ほうれんそうのおひたし けんちん汁		米 油 さといも	さば とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん にんじん こんにやく	776	31.1
30木	○	ごはん レバーカツ ポトルソース 野菜の五色あえ みそ汁		米 油	レバーカツ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん こまつな	771	30.9
31金	○	チキンピラフ チーズオムレツ 野菜サラダ サウザンドドレッシング アスパラガスのスープ	○	米 バター ドレッシング 油	とり肉 チーズオムレツ ベーコン	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス こまつな	791	32.6

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	787	34.4(17.5)	25.7	119.4	461	4.5	564	0.72	0.65	43	9.2	3.4