

5 月中学校予定献立表

令和8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	赤の仲間	緑の仲間	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
				熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 金	○	【大風あげ祭りになんだ献立】 十六穀ごはん	○	江戸川河川敷で、毎年5月の3日と5日に開催される「大風あげ祭り」になんだ献立です。			799
		春日部のお茶入り大風天ぶら 大風和え まゆだま汁 ももゼリー		米 押麦 黒米 もちきび もち玄米 もち麦 発芽玄米 赤米 もちあわ うるちひえ もち米 はとむぎ 緑米 アマランサス	黒だいず だいず	とうもろこし	
7 木	○	たけのこごはん えびカツ 青菜のおひたし すまし汁 柏餅	○	こどもたちの健やかな成長と幸せを願い、母に感謝する日とされています。			790 30.1
		春日部米粉パン ブルーベリーソースのハンバーグ 地場産野菜のサラダ すがたを交えるみそスープ 春日部いろいろ		米 油 ごま 砂糖 まゆ玉団子 じゃがいも ももゼリー	油揚げ えびカツ かつお節 豆腐 かまぼこ	たけのこ えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし えのきたけ だいこん こまつな みずな ねぎ	
8 金	○	【飯沼中元1年生生徒が考えた献立】 ごはん とり肉と野菜の照り焼き ほうれんそうとコーンの炒め物 白菜と豆腐のみそ汁	○	生徒からのおすすめポイント(栄養バランス・食べやすい味付け・食事全体の視覚的な楽しさを工夫した献立です。)			820 33.8
		五目うどん 地粉うどん 五目うどん汁 竹輪の磯辺揚げ(2) とうみょうのおひたし		パン かたくり粉 油 砂糖 米粉 砂糖	ハンバーグ 大豆 豆腐 フランクフルト 豆乳 みそ	ブルーベリー キャベツ きゅうり にんじん えだまめ にんじん だいこん こまつな 抹茶 茶葉	
11 月	○	【図書コラボ献立 いわしくん】 ごはん イワシフライ ポトルソース 青菜のおかか和え 肉じゃが	○	海で泳いでいたいわしが、海で捕られ、食卓にのぼるまでを描いた本です。命をいたいて生きていることを、やさしく伝えてくれます。			807 31.8
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ 油 砂糖 じゃがいも	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし はくさい にんじん だいこん ねぎ	
12 火	○	【食育の日の献立 栃木県の郷土料理】 ごはん 焼きぎょうざ(3) 切り干しだいこんの煮物 かんぴょうのたまごじ	○	栃木県の郷土料理「切り干しだいこんの煮物」「かんぴょうのたまごじ」を紹介します。			741 33.9
		ガバオライス ごはん 具 春巻き タイ風きのこスープ		米 油 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
13 水	○	【図書コラボ献立 いわしくん】 ごはん イワシフライ ポトルソース 青菜のおかか和え 肉じゃが	○	海で泳いでいたいわしが、海で捕られ、食卓にのぼるまでを描いた本です。命をいたいて生きていることを、やさしく伝えてくれます。			818 28.5
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
14 木	○	【図書コラボ献立 いわしくん】 ごはん イワシフライ ポトルソース 青菜のおかか和え 肉じゃが	○	海で泳いでいたいわしが、海で捕られ、食卓にのぼるまでを描いた本です。命をいたいて生きていることを、やさしく伝えてくれます。			760 32.7
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
15 金	○	【図書コラボ献立 いわしくん】 ごはん イワシフライ ポトルソース 青菜のおかか和え 肉じゃが	○	海で泳いでいたいわしが、海で捕られ、食卓にのぼるまでを描いた本です。命をいたいて生きていることを、やさしく伝えてくれます。			805 39.4
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
18 月	○	【食育の日の献立 栃木県の郷土料理】 ごはん 焼きぎょうざ(3) 切り干しだいこんの煮物 かんぴょうのたまごじ	○	栃木県の郷土料理「切り干しだいこんの煮物」「かんぴょうのたまごじ」を紹介します。			769 31.4
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
19 火	○	【食育の日の献立 栃木県の郷土料理】 ごはん 焼きぎょうざ(3) 切り干しだいこんの煮物 かんぴょうのたまごじ	○	栃木県の郷土料理「切り干しだいこんの煮物」「かんぴょうのたまごじ」を紹介します。			820 39.8
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
20 水	○	【食育の日の献立 栃木県の郷土料理】 ごはん 焼きぎょうざ(3) 切り干しだいこんの煮物 かんぴょうのたまごじ	○	栃木県の郷土料理「切り干しだいこんの煮物」「かんぴょうのたまごじ」を紹介します。			783 27.8
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
21 木	○	【食育の日の献立 栃木県の郷土料理】 ごはん 焼きぎょうざ(3) 切り干しだいこんの煮物 かんぴょうのたまごじ	○	栃木県の郷土料理「切り干しだいこんの煮物」「かんぴょうのたまごじ」を紹介します。			769 32.2
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
22 金	○	【食育の日の献立 栃木県の郷土料理】 ごはん 焼きぎょうざ(3) 切り干しだいこんの煮物 かんぴょうのたまごじ	○	栃木県の郷土料理「切り干しだいこんの煮物」「かんぴょうのたまごじ」を紹介します。			780 29.8
		スラッピージョー コップパンスライス 具 フロッキーのサラダ コンソメスープ		米 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻き 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	
25 月	○	【飯沼中元2年生生徒が考えた献立】 ごはん ホイコーロウ にんじんのきんぴら 中華スープ	○	生徒からのおすすめポイント(中華をベースにした献立で、「赤」「黄」「緑」「黒」「白」が入るように意識しました。食べやすい献立になるように工夫しました。)			794 34.6
		ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁		米 砂糖 油 ごま 砂糖 油 じゃがいも	ふた肉 さつま揚げ 卵 わかめ ベーコン 生揚げ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	
26 火	○	【飯沼中元2年生生徒が考えた献立】 ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁	○	生徒からのおすすめポイント(中華をベースにした献立で、「赤」「黄」「緑」「黒」「白」が入るように意識しました。食べやすい献立になるように工夫しました。)			713 37.2
		ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁		米 砂糖 油 ごま 砂糖 油 じゃがいも	ふた肉 さつま揚げ 卵 わかめ ベーコン 生揚げ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	
27 水	○	【飯沼中元2年生生徒が考えた献立】 ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁	○	生徒からのおすすめポイント(中華をベースにした献立で、「赤」「黄」「緑」「黒」「白」が入るように意識しました。食べやすい献立になるように工夫しました。)			820 40.0
		ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁		米 砂糖 油 ごま 砂糖 油 じゃがいも	ふた肉 さつま揚げ 卵 わかめ ベーコン 生揚げ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	
28 木	○	【飯沼中元2年生生徒が考えた献立】 ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁	○	生徒からのおすすめポイント(中華をベースにした献立で、「赤」「黄」「緑」「黒」「白」が入るように意識しました。食べやすい献立になるように工夫しました。)			779 30.8
		ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁		米 砂糖 油 ごま 砂糖 油 じゃがいも	ふた肉 さつま揚げ 卵 わかめ ベーコン 生揚げ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	
29 金	○	【飯沼中元2年生生徒が考えた献立】 ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁	○	生徒からのおすすめポイント(中華をベースにした献立で、「赤」「黄」「緑」「黒」「白」が入るように意識しました。食べやすい献立になるように工夫しました。)			779 30.8
		ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁		米 砂糖 油 ごま 砂糖 油 じゃがいも	ふた肉 さつま揚げ 卵 わかめ ベーコン 生揚げ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	

\* 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いが、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。

月の平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
	786	33.3(16.9)	29.0	113.0	514	6.5	569	0.76	0.67	44	7.6	3.3