

学校給食予定献立表 5 月分

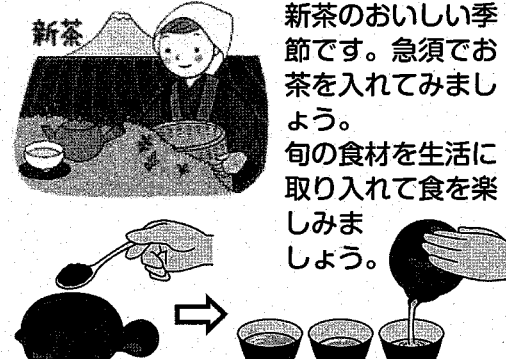
【中 学 校】

八潮市教育委員会

令和 7 年度

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量	ワンポイント アドバイス
	主 食	牛乳	お か ず	スー プ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】	エネルギー たんぱく質	
1 木	ごはん		豚肉のすき焼き風煮 磯辺ささみフライ	みそ汁	牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ 磯辺ささみフライ	玉ねぎ・小松菜 しいたけ・白菜 にんじん・ねぎ	米・砂糖 油・じゃが芋	826kcal 40.9g	早寝早起き朝ごはん で生活リズムを 整えよう。
2 金	たけのこごはん		ハンバーグのオニオンソース ほうれん草の煮浸し 千草焼き・(ももゼリー)	すまし汁	牛乳・油揚げ ハンバーグ・鶏肉 千草焼き・豆腐	たけのこ・にんじん・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草・もやし	米・砂糖 片栗粉・ふももゼリー	878kcal 35.3g	こどものひこんだて スプーンを 持ってきてまよう。 
7 水	ごはん		◆あじフライ 五目野菜炒め 肉シュウマイ	みそ汁	牛乳・あじフライ 魚肉ソーセージ 肉シュウマイ・みそ	キャベツ・小松菜・玉ねぎ にんじん・しいたけ・大根 さやいんげん	米・油	825kcal 35.4g	5月から旬の魚 「あじ」
8 木	●鶏肉のうま煮丼		たこナゲットのせ野菜の中華和え		牛乳・鶏肉 かまぼこ・厚揚げ ハム・たこナゲット	ピーマン(赤)・たけのこ・白菜 にんじん・玉ねぎ・きくらげ・ごぼう チンゲン菜・もやし・さやいんげん	米・油・ごま油 片栗粉・砂糖	838kcal 33.8g	たこナゲットの食感 を楽しみながら 食べましょう。
9 金	ごはん		鶏肉のから揚げ 五目豆 ほうれん草のごま和え	沢煮 椀	牛乳・鶏肉 大豆・ちくわ 豚肉	枝豆・にんじん・れんこん ほうれん草・コーン・玉ねぎ ごぼう・さやえんどう・大根	米・小麦粉 片栗粉・油 砂糖・ごま	852kcal 36.4g	毎月19日「食育の日」 今日は9日が 和食献立です。
12 月	フラワーロールパン		タンドリーチキン ペンネアラビアータ いんげんのかにかま和え	枝豆 ポタージュ	牛乳・鶏肉・豚肉 ヨーグルト・ベーコン かに風味かまぼこ・生クリーム	玉ねぎ・エリンギ・トマト缶 さやいんげん・キャベツ・ピーマン(赤) 枝豆・にんじん・コーン・しめじ	フラワーロールパン・ペンネ・砂糖 オリーブ油・マーガリン・油 ルウ・和風ごま油ドレッシング	858kcal 42.4g	枝豆には、たんぱく質・ ビタミン・ミネラル等の 栄養が含まれています。
13 火	ごはん		豚肉の甘酢あん オムレツ チンゲン菜の塩だれ炒め	みそ汁	牛乳・豚肉 オムレツ 豆腐・みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・もやし ピーマン(赤・黄)・たけのこ キャベツ・にんじん	米・砂糖 片栗粉 ごま油・油	818kcal 34.2g	チンゲン菜には カルシウムが多く 含まれています。
14 水	●カレーライス		ツナマカロニサラダ		牛乳・豚肉 生クリーム ツナ・チーズ	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・ピーマン(赤) 小松菜	米・じゃが芋・マーガリン ルウ・油・マカロニ シーザーサラダドレッシング	906kcal 33.0g	カレーライスもよく かんで味わって 食べましょう。
15 木	ごはん		鶏そぼろごはんの具 ◆白身魚フライ 春雨サラダ	若竹みそ汁	牛乳・鶏肉・わかめ 高野豆腐・かまぼこ 白身魚フライ・ハム・みそ	しいたけ・にんじん・枝豆 キャベツ・ピーマン(黄)・さやいんげん きくらげ・たけのこ・玉ねぎ	米・砂糖 油・春雨 中華ドレッシング	883kcal 41.9g	おかずの皿に盛りつけ てある鶏そぼろごはん にかけて食べよう。
16 金	ごはん		鶏肉のみそ焼き 小松菜の梅風味和え 肉じゃが	みそ けんちん汁	牛乳・鶏肉 豚肉・油揚げ みそ	小松菜・れんこん・梅肉・コーン にんじん・玉ねぎ・さやいんげん かぼちゃ・大根・ごぼう	米 砂糖 じゃが芋	868kcal 38.2g	かみかみデー よくかんで 食べよう。 
19 月	沖縄風そば		豚肉の角煮風野菜添え にんじんしりしり		牛乳・かまぼこ もずく・豚肉 鶏肉・かつお節	キャベツ・ねぎ・しいたけ にんじん・大根・玉ねぎ・れんこん さやえんどう・さやいんげん・たけのこ	中華麺 片栗粉 油・砂糖	847kcal 38.3g	日本の郷土料理 沖縄県
20 火	●マーボー豆腐丼		揚げポテのせナムル		牛乳・豆腐 豚肉・ハム みそ	にんじん・玉ねぎ・ピーマン(赤) チンゲン菜・キャベツ・もやし 大根・小松菜・ぜんまい	米・春雨・小麦粉 砂糖・油・片栗粉 じゃが芋・ごま油	924kcal 35.0g	揚げたじゃが芋を ナムルのトッピング にしています。
21 水	ごはん		チキン南蛮 春キャベツのソテー ひじきの煮物	みそ汁	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ・ひじき 大豆・あさり・みそ	キャベツ・玉ねぎ ピーマン(黄)・たけのこ・にんじん さやえんどう・しめじ	米・片栗粉 油・砂糖	845kcal 35.9g	今が旬 春キャベツ たけのこ
22 木	ごはん		豚肉のトマト煮 ベーコンエッグソテー ウインナー天	すまし汁	牛乳・豚肉 ベーコン・卵 ウインナー・はんぺん	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 ブロッコリー・ピーマン(赤) ねぎ・しいたけ・キャベツ	米・油・砂糖 小麦粉	832kcal 32.9g	5月22日は たまご料理の日 です。
23 金	ごはん		◆まぐろメンチカツ 炒り鶏 コールスローサラダ	みそ汁	牛乳・鶏肉 まぐろメンチカツ ハム・豆腐・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん さやえんどう・キャベツ 小松菜・コーン・玉ねぎ・オクラ	米・油 砂糖 コールスロードレッシング	873kcal 38.7g	まぐろメンチカツは 給食で初登場する メニューです。
26 月	こどもパン スライス		パインミーの具【トマトソース】 桜えびのカルシウムたっぷり和え 春巻き	ミエン・ガー 【鶏肉と麺のスープ】	牛乳・豚肉 桜えび・春巻き 鶏肉	枝豆・にんじん・玉ねぎ トマト缶・キャベツ・小松菜 しいたけ・チンゲン菜	こどもパンスライス ごま・油 春雨	860kcal 37.9g	世界の料理 ベトナム
27 火	ごはん		◆かぼちゃコロッケ ころころ大根のさっと煮 ポテトのクリーム煮	野菜スープ	牛乳・鶏肉 ウインナー	大根・しめじ・玉ねぎ ピーマン(緑)・コーン マッシュルーム・にんじん・たけのこ・ねぎ	米・油・かぼちゃコロッケ じゃが芋・ルウ マーガリン	860kcal 27.0g	ほのかに甘いかぼ ちゃコロッケは人気メ ニューのひとつです。
28 水	こまちゃん菜飯		かしわ天 おでん風煮物 厚焼きたまご	みそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ なると・昆布 厚焼きたまご・みそ	小松菜・大根・にんじん さやいんげん・もやし 玉ねぎ	米・小麦粉 油・砂糖	842kcal 32.0g	ハッピーこまちゃんデー 八潮市産 小松菜 を使っています。 
29 木	●豚肉のクッパ風丼		じゃが芋のスパイシー煮		牛乳・豚肉 鶏肉・ひよこ豆	にら・キャベツ・もやし たけのこ・にんじん・玉ねぎ ねぎ・きくらげ・枝豆	米・油・マーガリン ごま油・片栗粉 ごま・じゃが芋	853kcal 33.9g	5月29日はこんにゃくの 日です。どこかにしらた きが入っています。
30 金	ごはん		◆とんかつ 野菜のオイスター炒め 切り干し大根のごまだれ和え	みそ汁	牛乳・とんかつ 鶏肉・ツナ みそ	ピーマン(赤・黄)・キャベツ 玉ねぎ・切り干し大根・にんじん ほうれん草・大根・コーン	米・油 砂糖 焙煎ごまドレッシング	908kcal 39.2g	じわじわと暑さを感じる 季節です。豚肉を食べて パワーをもらいましょう。

新茶



新茶のおいしい季節です。急須でお茶を入れてみましょう。
旬の食材を生活に取り入れて食を楽しみましょう。

日本の郷土料理【沖縄県】19日

沖縄県の郷土料理「沖縄そば」は、そば粉を使わずに小麦粉だけを使い、太めの麺と、豚骨やかつお節からとっただしで仕上げた汁が特徴の麺料理です。ソーキそばと呼ばれることもあります。給食では、中華麺を使っています。「にんじんしりしり」は大きなおろし金のような道具を使い、おろしたにんじんを炒めた料理です。給食では、にんじんをせん切りにし、鶏肉等の具材と一緒に炒め、食べやすい味にしています。

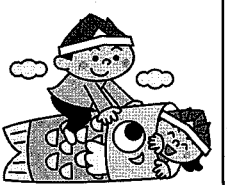
世界の料理【ベトナム】26日

「パインミー」はベトナム語で「パン」という意味ですが、そのパンに具材をはさんだサンドイッチを「パインミー」と呼んでいるそうです。給食ではこどもパンにトマト味の具をはさんで食べましょう。「ミエン・ガー」は「ミエン」が春雨、「ガー」が鶏肉のことです。鶏肉のダシでやさしい味のスープです。

平均摂取栄養量	860 kcal 36.1 g
基準栄養所要量	830 kcal 27.0～41.5 g

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。



※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日は、スプーンを持ってくるください。
◆が付く日はソースが付きます。()は別添品です。