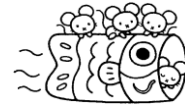




学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年5月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	献立名			食品名				栄養価	
	はしスプーン	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
こどもの日献立									
1 (金)	はしスプーン	牛乳	主食 ご飯 こぎつねごはんの素 汁物 じゃがいものみそ汁 主菜 鶏肉の照り焼き デザート 柏餅	米 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米粉 砂糖 水あめ 油	豚肉 油揚げ 油揚げ みそ 鶏肉 小豆 寒天	にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ほうれん草 えのき	かつおだし しょうゆ 酒 かつお節 昆布 しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 塩	800	35.5
<p>5月5日はこどもの日です。こどもの日は「端午の節句」にあたり、別名「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも呼ばれます。魔除けの植物として知られる菖蒲は「勝負」「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「こどもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。今日は「こどもの日」にちなみデザートに柏餅が登場します。</p>									
4 (月)	みどりの日								
5 (火)	こどもの日								
6 (水)	振替休日								
7 (木)	はしスプーン	牛乳	はさんでたべよう 主食 こんどもパンスライス フィッシュポーション ノンエッグタルタルソース スライスチーズ 汁物 じゃがボールスープ 副菜 ほうれん草のソテー	こんどもパンスライス 油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ ノンエッグタルタルソース	ホキ チーズ		塩 こしょう コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	789	30.5
8 (金)	はし	牛乳	主食 ご飯 主菜 スタミナ焼肉 主菜 豆腐ナゲット② 副菜 せん切り野菜のねぎごまサラダ	米 油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ ねぎごまドレッシング	豚肉 みそ 豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉	もやし たけのこ なら ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし きゅうり もやし にんじん	酒 しょうゆ 唐辛子 塩 香辛料	823	31.6
11 (月)	はし	牛乳	主食 ご飯 汁物 わかめスープ 主菜 豚肉の甘辛揚げ 副菜 メンマの和え物	米 片栗粉 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま油	さつまあげ 豆腐 わかめ 豚肉	にんじん えのき たまねぎ しょうが しょうが メンマ きゅうり もやし	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩 みりん しょうゆ 塩	743	27.5
12 (火)	はし	牛乳	主食 地粉うどん きつねうどん 主菜 ちくわのお茶揚げ② 副菜 ごぼうサラダ	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜 茶 ごぼう にんじん とうもろこし	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩 塩 こしょう 酢 しょうゆ	768	33.7
13 (水)	はしスプーン	牛乳	主食 ご飯 ★ツナカレー 主菜 プレーンオムレツ 副菜 海藻サラダ	米 油 砂糖 カレールウ 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま油	ツナ 大豆ミート	たまねぎ にんじん エリンギ 枝豆 にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ 酢 塩 しょうゆ 酢	788	28.4
14 (木)	はし	牛乳	主食 ご飯 汁物 けんちん汁 主菜 さばの味噌煮 副菜 いんげんのソテー	米 さといも 油 砂糖 でん粉 油	鶏肉 豆腐 油揚げ さば みそ ベーコン	にんじん 大根 ねぎ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ しょうゆ こしょう 塩	776	38.0
世界の料理 ～ 韓国 ～									
15 (金)	はしスプーン	牛乳	主食 ご飯 汁物 トックスープ 主菜 ヤンニョムチキン② 副菜 ほうれん草のナムル	米 トック 片栗粉 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま油	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏肉	えのき たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく しょうが 大豆もやし ほうれん草 にんじん	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩 コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	816	33.3
<p>今月の世界の料理は、韓国料理を紹介します。韓国は日本から一番近い国で、給食では毎日キムチがでるそうです。「トック」は韓国語で「スープ用のおもち」を意味しています。日本のおもちは「もち米」ですが、トックは「うるち米」と呼ばれる普段食べているごはんと一緒にのお米で作られています。ヤンニョムチキンは韓国のフライドチキンです。「ヤンニョム」とは「味付けされた」という意味です。唐揚げに甘辛いタレをからめて食べます。</p>									
18 (月)	はしスプーン	牛乳	主食 ご飯 主菜 ジャー جان豆腐 主菜 にらまんじゅう② 副菜 グリーンサラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 豚脂 砂糖 もち粉 ごま油 油 水あめ コーンスターチ 油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ 豚肉 大豆粉	にんじん たけのこ ねぎ なら しょうが キャベツ なら キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ がらスープ しょうゆ 塩 香辛料 塩 こしょう 酢	790	29.2

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど				
～ 3days献立 ～											
19 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					875	37.8
			汁物	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	かつお節 昆布			
			主菜	鮭フライ	油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	さけ		塩 こしょう			
				ポトルソース				ソース			
			副菜	春雨の和え物	春雨 砂糖 油 ごま油		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト								
今日美笹中学校3年生の鈴木海乃(すずきみの)さん、鈴木悠生(すずきゆい)さん、長谷川潤(はせがわじゆん)さんが考えてくれた献立です。12月に社会体験チャレンジ事業で給食センターに職場体験にきてくれた3人には調理業務の他に献立を考えてもらいました。 献立のポイントは「栄養バランス良く、みんなが喜ぶような給食を目指しました。豚汁は具たくさんで春に旬の新玉ねぎを使い、他にも様々な野菜が入っています。春の風味を感じながらおいしくいただきますよう。」だそうです。献立を考えてくれた3人に感謝しておいしくいただきますよう。											
20 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					816	30.8
			主菜	中華風五目煮	油 ごま油 砂糖 片栗粉	厚揚げ小 豚肉	白菜 チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ			
			主菜	豆腐しゅうまい②	油 砂糖 小麦粉 でん粉	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉 ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩 香辛料			
			副菜	ひじきの彩り和え	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし				
21 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					735	31.6
				おかかふりかけ		おかかふりかけ					
			主菜	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ			
			主菜	いわしのみぞれ煮	砂糖 でん粉	いわし	だいこん	しょうゆ 酢 さばエキス 昆布だし			
副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 もやし	しょうゆ						
22 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉				塩	761	27.5
				塩ラーメン	油	豚肉 わかめ なた	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	酒 がらスープ 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ			
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉 ショートニング	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料			
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩			
25 (月)	はし スプーン	コー ヒー 牛乳	主食	きなこ揚げパン	コッペパン 油 砂糖	きなこ			塩	840	33.2
			主菜	ウインナーのトマト煮	油 砂糖	カットウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト 野菜ペースト	ケチャップ 塩 コンソメ			
			主菜	チキンのチーズ焼き	油 パン粉 砂糖	鶏肉 チーズ 大豆粉	ピーマン パセリ	しょうゆ 塩 香辛料			
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				
26 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					736	29.7
			汁物	新玉ねぎのみそ汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ	たまねぎ 	かつお節 昆布			
			主菜	魚の狭山茶フライ	油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	たら	茶	塩 こしょう			
				ポトルソース				ソース			
副菜	切干大根の和え物	油 砂糖		切干大根 とうもろこし 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩						
27 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					893	27.5
				ハヤシライス	油 ハヤシルウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	コンソメ ウスターソース こしょう ケチャップ ワイン			
			主菜	コロツケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コンスターチ マーガリン	豚肉 大豆粉	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
			副菜	六艇サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩			
28 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					739	32.8
			主菜	鶏すき	麩 油 砂糖	鶏肉 焼き豆腐	しらたき にんじん 白菜 ねぎ えのき	酒 かつおだし みりん しょうゆ			
			主菜	だし巻き玉子 	砂糖 でん粉 油	卵 		酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩			
			デザート	メロン 			メロン				
29 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					740	31.8
			汁物	すまし汁	片栗粉	豆腐 わかめ さつまあげ	大根 ねぎ しめじ	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布			
			主菜	手作りチキンカツ	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		塩 こしょう			
				ポトルソース				ソース			
			副菜	こんにゃくのサラダ	塩ドレッシング		こんにゃく キャベツ 大豆もやし				



5月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	790	31.7	26.6	106.0	3.0

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
 給食センター栄養士までご相談ください。
 ※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
 ※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
 ※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
 ※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
 ※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。