



令和6年 5月分献立表 (Cコース中学校) 行田市立学校給食センター「ひまわり」

日曜	主食	牛乳	おかず	熱や力になる食品(さいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たん白質
1水	発芽玄米入りごはん		★じゃがいものみそ汁 こもち焼きししゃも(2) ★ぶたにくのしょうが焼き	発芽玄米入りごはん じゃがいも 油 ごま油・さとう・ごま・でんぷん	牛乳 油あげ・とうふ・みそ・にぼし粉 こもちししゃも ぶたにく	にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう たまねぎ・エリンギ・しょうが	789	34.9
2木 子どもの日 献立	もち麦入りごはん		かしわもち ☆★ホタテ入りわかたけ汁 ◎かつおのごまふうみあげ ★こまつなのおかかあえ	もち麦入りごはん・かしわもち(大豆) 油 さとう	牛乳 ほたて・わかめ・なると かつおのごまフライ(小麦・大豆・ごま) 味付けおかか(小麦・大豆)	にんじん・たけのこ こまつな・もやし・にんじん	855	40.2
7火	ごはん		★あいしょう汁 とうふハンバーグおろしソースがけ★ ★ツナひじきごはんの具	ごはん 油・じゃがいも 油・さとう・でんぷん 油・さとう	牛乳 ベーコン(豚)・とうふ・牛乳・みそ とうふハンバーグ(鶏・豚・大豆) ひじき・ツナ(大豆)・油あげ・いりたまご(卵・大豆)	にんじん・こまつな だいこん にんじん・しいたけ	848	34.8
8水	ごはん		★ハヤシライス 野菜コロッケ フルーツポンチ	ごはん 油・じゃがいも・ハヤシルウ(小麦・大豆)・カレールウ 油・コロッケ(小麦・大豆) まっちゃんゼリー	牛乳 ぶたにく・ミルクカルシウム	にんじん・いためたまねぎ(大豆) みかん・パイン・おうとう	884	24.1
9木	ごはん		★キムチスープ ポークシューマイ(2) ★はるさめサラダ	ごはん 油・じゃがいも 油・さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ ポークシューマイ(豚・大豆・ごま・小麦)	にんじん・しらたき・ながねぎ・にら・えのき・キムチ キャベツ・にんじん	756	26.5
10金	発芽玄米入りごはん		★かきたま汁 さばのあまみそ焼き ★たけのこごはんの具	発芽玄米入りごはん でんぷん さとう	牛乳 とりにく・なると・たまご さばのあまみそづけ(さば・大豆・小麦) 油あげ	にんじん・しいたけ・ほうれんそう にんじん・たけのこ・こんにやく	846	33.9
13月	子どもパン		★春キャベツのクリームスープ しろみさかなフライ かわちぼんかん(みかんの仲間)	子どもパン(小麦・乳・大豆) こめこ・バター(乳) 油	牛乳 とりにく・牛乳 タラフライ(小麦・大豆)	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ かわちぼんかん	757	30.4
14火	ごはん		★いもだんご汁 とりつくね(2) ★◎おやまめこまめサラダ	ごはん いももち ごま・ノンエッグドレッシング(大豆)	牛乳 なると・にぼし粉 とりつくね(鶏・小麦・ごま・大豆)	しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ だいず にんじん・えだまめ(大豆)・カリフラワー・キャベツ	809	25.9
15水	ごはん		★あさりのみそ汁 キャベツメンチカツ ◎★きんぴらごぼう	ごはん 油 油・ごま・さとう	牛乳 あさり・とうふ・みそ・にぼし粉 キャベツメンチ(豚・鶏・小麦・大豆)	だいこん・ほうれんそう・ながねぎ ごぼう・にんじん・こんにやく	817	24.9
16木	バターロールパン		★ミネストローネ ★しろみさかなのこうそう焼き ★ブロッコリーサラダ	バターロール(小麦・乳・大豆) 油・マカロニ(小麦)・じゃがいも ノンエッグドレッシング(大豆)・こうそうミックス・パン粉(小麦)・油 油・さとう	牛乳 ぶたにく タラ	にんじん・たまねぎ・セロリ・にんにく・トマト ブロッコリー・カリフラワー	775	34.5
西中 17金 職場体験 生徒 考案献立	じごなうどん		★カレーうどんの汁 チキンナゲット(2) ★ひじきのいために	じごなうどん(小麦) 油・カレールウ 油・さとう	牛乳 ぶたにく・なると・スキムミルク チキンナゲット(小麦・大豆・鶏・豚) ひじき・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・こんにやく	819	33.1
20月	ごはん		★いなか汁 ほきののりごまフライ ◎こんにやくサラダ	ごはん 油 イタリアンドレッシング	牛乳 あつあげ(大豆)・みそ・にぼし粉 ほきののりごまフライ(小麦・大豆・ごま)	だいこん・ごぼう・にんじん・こまつな こんにやく(にんじん・かぼちゃ)・きゅうり・キャベツ	763	28.1
21火	ごはん		★トックスープ しゃくしなまんじゅう(2) ★ブルコギ	ごはん ごま油・でんぷん・トック 油・さとう・ごま油・ごま・でんぷん	牛乳 たまご しゃくしなまんじゅう(小麦・大豆・鶏・豚) ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・にら・ながねぎ・たけのこ にんにく・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ピーマン	794	31.4
北小 22水 リクエスト 献立	わかめごはん		★とん汁 ★とりにくのからあげ(2) ★ブロッコリーのおかかあえ	わかめごはん 油・さといも 油・でんぷん	牛乳 ぶたにく・みそ・にぼし粉・油あげ・とうふ とりにく 味付けおかか(小麦・大豆)	にんじん・だいこん・ながねぎ・ごぼう しょうが ブロッコリー	822	37.6
23木	もち麦入りごはん		ヨーグルト ★ポークカレー とうふナゲット(2) ◎かいそうミックスサラダ	もち麦入りごはん 油・じゃがいも・カレールウ 油 たまねぎドレッシング(小麦・大豆・りんご)	牛乳・ヨーグルト(乳・ゼラチン) ぶたにく・ミルクカルシウム とうふナゲット(大豆・小麦・豚) かいそうミックス	にんにく・にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ	855	26.6
24金	ごはん		★なめこのみそ汁 ◎きびなごカリカリフライ(2) ★さんしょくそぼろ	ごはん 油 さとう	牛乳 とうふ・にぼし粉・みそ きびなごカリカリフライ ぶたにく・いりたまご(卵・大豆)	なめこ・ながねぎ・こまつな しょうが・コーン・えだまめ(大豆)	751	31.8
27月	発芽玄米入りごはん		★かぶととりにくのスープ ハンバーグバーベキューソースがけ★ ★ポテトサラダ	発芽玄米入りごはん さとう・ごま油 じゃがいも・ノンエッグドレッシング(大豆)	牛乳 とりにく ハンバーグ(鶏・豚・大豆)	にんじん・たまねぎ・キャベツ・かぶ・セロリ にんじん・グリーンピース・コーン	868	31.3
28火	コッペパン		★アスパラのスパゲティ ★チキンのチーズ焼き ★チリコンカン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 油・スパゲティ(小麦) オリーブ油・パン粉(小麦) オリーブ油・じゃがいも・さとう	牛乳 ベーコン(豚)・あさり とりにく・チーズ ぶたにく・だいずミート・だいず	にんにく・にんじん・たまねぎ・エリンギ・アスパラガス にんにく・パセリ にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト	730	40.7
29水	ごはん		★肉じゃが たらのかりんあげ★ ◎★きりぼしだいこんサラダ	ごはん じゃがいも・さとう 油・さとう ごま油・さとう・ごま	牛乳 ぶたにく・さつまあげ たらのでんぷんつき	にんじん・たまねぎ・こんにやく・えだまめ(大豆) きりぼしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん	810	34.8
30木	ごはん		★ジャージャンとうふ フーヨーハイ ★焼きビーフン	ごはん 油 油 ごま油・ビーフン	牛乳 ぶたにく・みそ・あつあげ(大豆) フーヨーハイ(卵・小麦・大豆) とりにく・いか・えび	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ にんじん・たまねぎ・こまつな	829	34.8
31金	チキンライス		★クラムチャウダー ★手作りウィンナーフライ(2) ★コーンサラダ	チキンライス(大豆・鶏) バター(乳)・こめ粉・じゃがいも ごま油・パン粉・油 油・さとう	牛乳 ベーコン(豚)・あさり・牛乳・ミルクカルシウム ウィンナー(豚)・たまご	にんじん・たまねぎ キャベツ・にんじん・コーン	809	23.9
21回	<p>* ☆...新しいメニュー、★...手作りメニュー、◎...かみかみメニュー、🍴...はスプーンを持参しましょう。</p> <p>* 使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。</p> <p>* コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>* 食器についたあえものなどの野菜は、ゴムべらでよく落としてください。</p> <p>* 材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。</p> <p>* 不明な点がありましたら給食センター(電話 048-553-1114)へお問い合わせください。</p>						kcal	g
<p>リクエスト給食</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん コーヒーミルク とん汁 とりにくのからあげ ブロッコリーの おかかあえ 							<p>今月は、北小学校のみなさんが考えてくれました。</p> <p>塩分基準値(g) 塩分平均値(g)</p>	<p>基準値 平均値</p> <p>2.5 3.5</p>