



令和8年 5月分 献立表 (中学校コース)

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
西中 職場体験 1金 生徒 考案献立	はちみつ パン		★ポークビーンズ ほしのコロッケ ★あおなのソテー	はちみつパン(小麦・大豆) 油・じゃがいも・さとう 油 油	のむヨーグルト(乳) ぶたにく・だいず ほしのコロッケ(鶏・豚・小麦) ベーコン(豚)	にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ もやし・ほうれんそう	820	34.6
7木	発芽 玄米入り ごはん		★とんじる ◎いわしのおろしに ★マカロニサラダ	発芽玄米入りごはん 油・さといも マカロニ(小麦)・ノンエッグドレッシング・油	ジョアマスカット(乳) ぶたにく・とうふ(大豆)・にぼしこ あぶらあげ(大豆)・みそ(大豆) いわしのおろしに(小麦・大豆・さば)	にんじん・だいこん・こんにゃく にんじん・コーン・グリーンピース	769	29.2
8金	ごはん		★たまごとコーンのスープ やさしい豆腐ナゲット(2) ★◎すふた	ごはん でんぷん でんぷん・油・さとう	牛乳 とりにく・たまご やさしい豆腐ナゲット(小麦・大豆) ぶたにく	にんじん・たまねぎ・コーン・ながねぎ しょうが・にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけ・ピーマン	803	30.6
11月	わかめ ごはん		★いもだんご汁 ★とりにくのかぼすソースかけ ★◎きりぼしだいこんのごまあえ	わかめごはん いもち 油・でんぷん・さとう さとう・ごま	牛乳 なると・にぼしこ とりにく	しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ かぼす きりぼしだいこん・ほうれんそう・にんじん	724	31.0
12火	ごはん		★ポークカレー ◎きびなごフライ(2) かわちぼんかん	ごはん 油・じゃがいも・カレールー 油	牛乳 ぶたにく・ミルクカルシウム(乳) きびなごフライ(小麦・大豆)	にんじん・たまねぎ・にんにく かわちぼんかん	730	21.8
13水	もち麦入り ごはん		★はるさめスープ フーヨーハイのあまずあんかけ★ ★キムチいりピビンバ	もち麦入りごはん ごま油(ごま)・はるさめ さとう・でんぷん ごま油(ごま)・ごま・さとう	牛乳 とりにく フーヨーハイ(卵・小麦・大豆) ぶたにく	にんじん・しいたけ・ちんげんさい・ながねぎ しょうが・にんにく・にんじん・もやし ぜんまい・はくさい・キムチ・ほうれんそう	720	29.0
14木	ちゅうか めん		☆★ジャージャーめんのにくみそ ☆★きなこあげパン ★◎ビーンズサラダ	ちゅうかめん(小麦) 油・さとう・ごま油(ごま) とうふブレッド(小麦・大豆)・さとう・油 油・さとう	牛乳 ぶたにく・みそ(大豆) だいずミート(大豆)・(鶏) きなこ(大豆) きんときまめ・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・しいたけ たけのこ・ながねぎ・にんじん にんじん・キャベツ・えだまめ(大豆)	853	36.0
15金	ごはん		★あいしょうじろ さわらのてり焼き ★◎きんぴらそばろごはんの具	ごはん 油・じゃがいも 油 油・さとう	牛乳 ベーコン(豚)・とうふ(大豆) みそ(大豆)・牛乳 さわらのてりやき(小麦・大豆・さけ) とりにく	にんじん・たまねぎ・こまつな ごぼう・にんじん・こんにゃく	748	34.1
18月	ごはん		★おやこに ハンバーグわふうソースかけ★ ★プロカリサラダ	ごはん 油・さとう・でんぷん・あぶらふ(小麦・大豆) さとう・でんぷん 油・さとう	牛乳 とりにく・たまご・ささかまぼこ ハンバーグ(小麦・乳・大豆・鶏・豚)	にんじん・たまねぎ・いんげん しょうが ブロッコリー・カリフラワー	886	40.7
19火	ロール パン		★アスパラ入りボンゴレスパゲティ しろみさかなのチリソース★ ◎ナタデココ入りポンチ	ロールパン(小麦・大豆) スパゲティ(小麦)・油 でんぷん・油・さとう ナタデココ	牛乳 ベーコン(豚)・あさり たら・(大豆・鶏)	にんにく・アスパラガス・たまねぎ・エリンギ にんにく・しょうが・たまねぎ みかん・パイン・おうとう(桃) こんにゃく・ダイスワイン(乳)	826	31.1
20水	ごはん		★にくじゃが あつやきたまご ★やさしいため	ごはん じゃがいも・さとう 油	牛乳 ぶたにく・さつまあげ あつやきたまご(卵・大豆・さば) ベーコン(豚)	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・えだまめ(大豆) にんじん・もやし・いんげん	744	31.7
21木	ごはん		★マーボー豆腐 やきぎょうざ ★はるさめサラダ	ごはん 油・さとう・でんぷん ごま油(ごま) はるさめ・ごま油(ごま)・さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ(大豆) ぎょうざロール(豚・鶏・大豆・小麦)	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ながねぎ・しいたけ・たけのこ キャベツ・にんじん	801	30.2
22金	ごはん		★だいこんとわかめのみそしる はんぺんチーズフライ ★ぶたにくのしょうが焼き	ごはん 油 ごま油(ごま)・さとう・ごま	牛乳 油あげ(大豆)・とうふ(大豆) みそ(大豆)・にぼしこ・わかめ はんぺんチーズフライ (乳・卵・小麦・大豆・やまいも) ぶたにく	だいこん・ほうれんそう たまねぎ・エリンギ・しょうが	779	34.1
25月	ごはん		★あさりいりかきたまじる しろみさかなのさいきょう焼き ★ごまドレッシングあえ	ごはん でんぷん 油 油・ごま・さとう	牛乳 あさり・とうふ(大豆)・たまご ぼらのさいきょうづけ(大豆)	にんじん・しいたけ・ほうれんそう こまつな・キャベツ・コーン	685	31.0
本田小 26火 リクエスト 献立	メロン パン		★アルファベットスープ ★◎とりにくのからあげ(2) ★ポテトサラダ	メロンパン(小麦・大豆) マカロニ(小麦) でんぷん・ごま油 じゃがいも・ノンエッグドレッシング	コーヒーミルク(乳) とりにく とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン しょうが にんじん・コーン・グリーンピース	852	33.7
27水	ごはん		★トックスープ えびにらまんじゅう(2) ★チャブチェ	ごはん トック・でんぷん・ごま油(ごま) はるさめ・ごま油(ごま)・さとう・油・でんぷん・ごま	牛乳 たまご えびにらまんじゅう (えび・豚・大豆・ごま・小麦) ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・たけのこ・にら・ながねぎ にんにく・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ピーマン	758	26.2
28木	地粉 うどん		★なめこおろしうどんのしる ◎かつおのごまふうみあげ ★◎かいそうミックスサラダ	地粉うどん(小麦) 油 たまねぎドレッシング・かんでん (小麦・大豆・りんご)	牛乳 とりにく・かまぼこ かつおごまふうみあげ(小麦・ごま・大豆) わかめ・くきわかめ・こんぶ つまた・ふのり	にんじん・だいこん・なめこ・ほうれんそう キャベツ・きゅうり	737	36.0
29金	ごはん		★ピリからみそしる とりつくね(2) ★ごぼうサラダ	ごはん さといも ごま・ノンエッグドレッシング	牛乳 ぶたにく・みそ(大豆) とりつくね(鶏・小麦・ごま・大豆)	にんにく・しょうが・にんじん・だいこん こんにゃく・ながねぎ ごぼう・にんじん・きゅうり	725	23.3

18回

* ☆...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。
 * 使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。
 * 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。
 * 食器についたあえものなどの野菜は、ゴムペラでよく落としてください。
 * 材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。
 * 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。

リクエスト給

- ・メロンパン
- ・コーヒーミルク
- ・アルファベットスープ
- ・とりにくのからあげ
- ・ポテトサラダ

今月は本田小学校
のみなさんが
考えてくれました。

基準値
塩分基準値(g) 2.5
塩分平均値(g) 3.4

kcal 830 g 34.2