

令和6年度 5月 新座市立第五中学校 学校給食献立表

校長 伊藤 進
栄養教諭

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	水	 ピザドッグ	コッペパン・Feウインナー・オリーブオイル・にんにく・ベーコン・玉ねぎ・青ピーマン・こしょう ホールトマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・オレガノ・チーズ	733	33.1	3.6	
		 ほうれん草と卵のスープ	鶏がら・米サラダ油・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・酒・醤油・塩・こしょう・鶏卵・ほうれん草				
		甘夏ゼリー	上白糖・アガー・みかんジュース・甘夏缶				
2	木	 中華風炊き込みご飯	米・もち米・酒・塩・醤油・米サラダ油・焼き豚・えび・人参・たけのこ・干し椎茸・ごま油・みりん	702	38.2	3.5	
		 柏餅風つくね <small>こどもの日 献立</small>	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・れんこん・干し椎茸・しょうが・塩・こしょう・でん粉・しそ				
		小松菜のおかか和え	小松菜・キャベツ・人参・醤油・みりん・かつお節・白ごま				
		 ヨーグルト	ヨーグルト				
7	火	 鶏ねぎ丼	米・麦・鶏肉・でん粉・なたねサラダ油・長ねぎ・玉ねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・こんにやく 米サラダ油・醤油・三温糖・みりん・酒・唐辛子	776	32.3	2.3	
		 もやしと小松菜の辛子和え	緑豆もやし・小松菜・かまぼこ・醤油・ごま油・三温糖・洋からし				
8	水	 麦ご飯	米・麦	707	31.3	3.1	
		 豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉・醤油・酒・しょうが・生揚げ・青ピーマン・キャベツ・人参・玉ねぎ・干し椎茸・米サラダ油 三温糖・唐辛子・赤みそ				
		 春のかきたま汁	削り節・たけのこ・玉ねぎ・人参・わかめ・さくらえび・酒・醤油・塩・でん粉・鶏卵				
9	木	 わかめラーメン	中華麺・ごま油・豚骨・鶏がら・米サラダ油・しょうが・にんにく・豚肉・人参・干し椎茸・キャベツ・緑豆もやし ホールコーン・わかめ・長ねぎ・酒・塩・こしょう・醤油	809	31.1	3.4	
		 二色春巻き	春巻きの皮・Feウインナー・チーズ・なたねサラダ油・薄力粉				
		 カラマンダリン	カラマンダリン				
10	金	 炊き込みピビンパ	米・麦・酒・醤油・米サラダ油・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板醤・豚肉・豆腐・ごま油・三温糖・みりん・人参 ほうれん草・大豆もやし・穀物酢・ラー油・白ごま	728	35.3	3.7	
		 チキンこんがり焼き	鶏肉・塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ・粉チーズ・パン粉・コーンフレーク				
		 ビリ辛きゅうり	きゅうり・醤油・三温糖・穀物酢・ごま油・ラー油・豆板醤				
13	月	 マーボー大根丼	米・麦・大根・豚肉・人参・切干大根・長ねぎ・干し椎茸・にら・しょうが・にんにく・赤みそ・三温糖・醤油 ラー油・豆板醤・ごま油・米サラダ油・酒・塩・でん粉	706	24.6	3.0	
		 春雨サラダ	緑豆春雨・きゅうり・人参・大豆もやし・穀物酢・ごま油・醤油・上白糖・洋からし				
14	火	 キャベツメンチバーガー	子供パン・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・塩・こしょう・オースパイス・しょうが・パン粉 薄力粉・なたねサラダ油・中濃ソース・キャベツ・きゅうり・穀物酢・米サラダ油	771	30.5	3.8	
		 ジュリエンスープ	鶏がら・玉ねぎ・大根・人参・もやし・ベーコン・米サラダ油・塩・こしょう・醤油				
		 セミノール	セミノール				
15	水	 ゆかりじゃご飯	米・麦・ゆかり・ちりめんじゃこ・白ごま	706	30.3	3.8	
		 春野菜の煮物	豚肉・人参・こんにやく・竹輪・じゃが芋・たけのこ・ふき・三温糖・醤油・みりん・削り節				
		 新玉ねぎの味噌汁	油揚げ・玉ねぎ・生わかめ・削り節・白みそ・赤みそ				
16	木	 照り焼きチキンとアスパラの スパゲッティ	スパゲッティ・米サラダ油・ベーコン・玉ねぎ・唐辛子・にんにく・白ワイン・塩・醤油・こしょう・アスパラガス 鶏肉・でん粉・なたねサラダ油・上白糖・みりん・のり	806	30.0	2.8	
		 フライドポテトサラダ	じゃが芋・なたねサラダ油・キャベツ・きゅうり・人参・米サラダ油・上白糖・塩・穀物酢・粒マスタード				
		 抹茶マドレーヌ	薄力粉・ベーキングパウダー・抹茶・鶏卵・上白糖・バター				
17	金	 麦ご飯	米・麦	700	36.5	2.7	
		 めばるのねぎ塩麴焼き	めばる・塩麴・長ねぎ				
		 ささみときゅうりの酢の物	鶏肉・酒・きゅうり・わかめ・ホールコーン・穀物酢・上白糖・醤油・ごま油・白ごま				
		 けんちん汁	削り節・人参・ごぼう・大根・じゃが芋・長ねぎ・豆腐・油揚げ・ごま油・醤油・塩				
20	月	 ココアトースト	食パン・マーガリン・グラニュー糖・ココア	702	28.1	2.4	
		 ポトフ	鶏がら・豚肉・Feウインナー・じゃが芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・かぶ・たまご茸・うすら卵・塩・こしょう 醤油・白ワイン				
		 ヨーグルト和え	ヨーグルト・パイン缶・黄桃缶・みかん缶				
21	火	 ハッシュドポーク	米・麦・塩・こしょう・バター・豚肉・パプリカ粉・にんにく・エリンギ・玉ねぎ・セロリー・トマトジュース トマトケチャップ・赤ワイン・醤油・鶏がら・ウスターソース・中濃ソース・薄力粉・米サラダ油・トマトピューレ・三温糖	825	27.9	3.1	
		 フレンチサラダ	キャベツ・アスパラガス・きゅうり・ホールコーン・人参・穀物酢・上白糖・米サラダ油・塩・こしょう・洋からし				
22	水	 グリンピースご飯	米・だし昆布・酒・塩・米サラダ油・グリンピース	745	33.4	2.9	
		 肉じゃが	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・こんにやく・さやいんげん・米サラダ油・三温糖・醤油・みりん・酒				
		 大根とツナの和え物	大根・小松菜・人参・ツナ・醤油・ごま油・穀物酢・三温糖				
23	木	 豚キムチ丼	米・麦・豚肉・人参・玉ねぎ・白菜キムチ・長ねぎ・白菜・切干大根・しょうが・にんにく・米サラダ油 豆板醤・チンメンジャン・酒・醤油・三温糖・塩・でん粉・ごま油・白ごま	707	34.4	3.4	
		 ほうれん草のナムル	ほうれん草・人参・緑豆もやし・醤油・三温糖・穀物酢・ごま油・ラー油・ハム				
24	金	 山菜肉うどん	削り節・うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・干し椎茸・山菜ミックス(わらび、水菜、えのき茸、山うど、なめ こ、たけのこ)・酒・みりん・醤油・塩	701	34.6	4.4	
		 チーズインちくわの磯辺揚げ	竹輪・チーズ・薄力粉・青のり・なたねサラダ油				
		 きゅうりとかぶのオイル漬け	きゅうり・かぶ・醤油・穀物酢・三温糖・米サラダ油・塩・ラー油				
27	月	 そぼろ丼	米・麦・豚肉・ごぼう・人参・玉ねぎ・油揚げ・米サラダ油・三温糖・醤油	822	33.4	2.2	
		 いかの香味サラダ	いか・塩・こしょう・カレー粉・でん粉・なたねサラダ油・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン 醤油・穀物酢・みりん・長ねぎ・しょうが				
28	火	 深川めし(東京都) <small>関東地方 献立</small>	米・麦・酒・醤油・米サラダ油・ごぼう・油揚げ・あさり・しょうが・三温糖	746	37.6	4.0	
		鯉の新たまソースがけ	かつお・醤油・酒・しょうが・でん粉・なたねサラダ油・三温糖・酒・穀物酢・醤油・にんにく・玉ねぎ				
		かんぴょうのごま酢和え <small>(栃木県)</small>	小松菜・緑豆もやし・人参・かんぴょう・白ごま・上白糖・醤油・酢				
		こしね汁(群馬県)	削り節・人参・大根・こんにやく・椎茸・長ねぎ・豆腐・鶏肉・醤油・塩				
29	水	フラワーロール	フラワーロール	704	33.6	2.7	
		旬野菜と鶏肉のアヒージョ	にんにく・オリーブオイル・唐辛子・鶏肉・鶏肉・塩・こしょう・白ワイン・マッシュルーム・ズッキーニ えび・いか・トマト・じゃが芋・パセリ				
		シェルマカロニのサラダ	シェルマカロニ・チーズ・きゅうり・人参・キャベツ・ツナ・塩・こしょう・米サラダ油・はちみつ 粒マスタード・穀物酢				
		冷凍みかん	冷凍みかん				
30	木	ソーセージピラフ	米・麦・Feウインナー・玉ねぎ・セロリ・人参・ホールコーン・小松菜・塩・こしょう・醤油 白ワイン・米サラダ油・バター	816	35.7	3.0	
		チーズオムレツ	米サラダ油・鶏肉・玉ねぎ・鶏卵・牛乳・チーズ・塩・醤油・こしょう・三温糖・パセリ・トマトケチャップ				
		野菜ソテー	ほうれん草・人参・キャベツ・ごま油・こしょう・塩				
		アンデスメロン	メロン				
31	金	カレーライス	米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・しょうが・鶏がら・薄力粉・米サラダ油・カレー粉 ウスターソース・醤油・はちみつ・トマトケチャップ・ガラムマサラ・塩・こしょう・赤ワイン	755	24.3	3.2	
		こんにやくサラダ	サラダこんにやく・ホールコーン・海藻ミックス・緑豆もやし・玉ねぎ・にんにく・穀物酢・醤油・ごま油・三温糖・唐辛子				
*食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。				平均	746	32.2	3.2

- 5月15日(水)に、4月分と5月分の2ヶ月分の引き落としになります。
引き落とし日の前日までに、残高のご確認をよろしくお願いいたします。
- 給食当番の時には、白衣の洗濯とアイロンがけのご協力をよろしくお願いいたします。

～今月の地場産物～
鈴木農園さん：小松菜、にんじん、ほうれん草、大根、かぶ
5月は、新座市内にある鈴木農園さんより、
新鮮な野菜が使用当日の朝に届きます。

