

令和8年度 5月 新座市立第五中学校 学校給食献立表

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	金	中華風炊き込みご飯	米、もち米、酒、塩、醤油、米サラダ油、豚肉、人参、たけのこ、干し椎茸、ごま油、みりん	702	37.9	2.9	
		柏餅風つくね	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				
		小松菜と大豆のチーズ和え	キャベツ、小松菜、人参、冷凍大豆、穀物酢、醤油、三温糖、ごま油、チーズ				
		ヨーグルト	ヨーグルト				
7	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	789	31.0	3.1	
		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				
8	金	ゆかりじゃこご飯	米、麦、ゆかり、ちりめんじゃこ、白ごま	702	30.3	3.5	
		春野菜の煮物	豚肉、人参、こんにゃく、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、わかめ、削り節、白みそ、赤みそ				
11	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	757	31.4	1.8	
		じゃこと大根のサラダ	ちりめんじゃこ、大根、きゅうり、人参、醤油、穀物酢、米サラダ油、生姜、三温糖				
12	火	麦ご飯	米、麦	697	32.1	3.0	
		回鍋肉	豚肉、長ねぎ、にんにく、米サラダ油、テンメンジャン、トウバンジャン、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、塩、酒、醤油、三温糖、でん粉				
		春雨わかめスープ	玉ねぎ、にら、わかめ、鶏肉、緑豆春雨、ごま油、醤油、塩、こしょう、鶏がら				
13	水	塩ラーメン	中華麺、米サラダ油、ごま油、豚骨、鶏がら、煮干し、生姜、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、小松菜、長ねぎ、酒、塩、こしょう、醤油、白ごま	814	29.9	3.0	
		ツナ餃子	餃子の皮、ツナ、玉ねぎ、塩、こしょう、薄力粉、なたねサラダ油				
		カラマンダリン	カラマンダリン				
14	木	はちみつレモントースト	食パン、マーガリン、はちみつ、レモン、グラニュー糖	704	27.7	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、うずら卵、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、りんご缶				
15	金	カツカレー	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、中濃ソース、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、鶏肉、パン粉、なたねサラダ油	854	30.4	3.1	
		大根とキャベツのハムサラダ	大根、キャベツ、塩、ハム、米サラダ油、醤油				
16	土	小松菜チャーハン	米、麦、醤油、ごま油、米サラダ油、長ねぎ、しょうが、にんにく、高野豆腐、鶏肉、玉ねぎ、小松菜、酒、塩、こしょう	699	30.5	2.2	
		チキンサラダ	鶏肉、生姜、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、人参、ひじき、米サラダ油、塩、こしょう、穀物酢、醤油、からし、玉ねぎ				
		甘夏サイダーゼリー	上白糖、アガー、サイダー、甘夏缶				
19	火	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、テンメンジャン、酒、醤油、三温糖、塩、でん粉、ごま油	709	34.0	3.3	
		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、白ごま、ハム				
20	水	キャベツメンチカツバーガー	子供パン、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう、オールのスパイス、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	806	33.1	3.5	
		野菜のひよこ豆のスープ	じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぶ、Feウインナー、ひよこ豆、塩、こしょう、鶏がら				
		メロン	メロン				
21	木	麦ご飯	米、麦	690	34.0	2.9	
		めばるのねぎ塩麹焼き	めばる、塩麹、長ねぎ、ごま油、みりん、酒				
		ビーフソテー	ビーフ、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油				
		春のかきたま汁	かつお節、豚肉、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				
22	金	深川飯	米、麦、酒、醤油、米サラダ油、ごぼう、油揚げ、あさり、生姜、三温糖、醤油、酒	721	35.4	3.2	
		さんが焼き(千葉県)	あじ、豚肉、ねぎ、生姜、赤みそ、醤油、酒、でん粉				
		かんぴょうのごま酢和え(栃木県)	小松菜、緑豆もやし、人参、かんぴょう、白ごま、上白糖、醤油、酢				
		ヨーグルト	ヨーグルト				
25	火	山菜肉うどん	だし削り節、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	703	32.1	3.6	
		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	きゅうり、かぶ、醤油、穀物酢、三温糖、米サラダ油、塩、ラー油				
26	火	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、白ごま、ほうれん草、大豆もやし、人参、穀物酢、ラー油	695	29.0	3.4	
		ヤンニョムチキン	鶏肉、酒、塩、でん粉、なたねサラダ油、コチュジャン、醤油、トマトケチャップ、三温糖、みりん、にんにく				
		ピリ辛きゅうり	きゅうり、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、ラー油、豆板醤				
27	水	グリーンピースご飯	米、だし昆布、酒、塩、米サラダ油、グリーンピース	739	33.3	2.9	
		肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、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				
28	木	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	758	36.0	3.2	
		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、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				
		かぶとウインナーのクリームスープ	シエルマカロニ、鶏がら、Feウインナー、人参、玉ねぎ、かぶ、米サラダ油、薄力粉、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン、米サラダ油				
		冷凍みかん	冷凍みかん				
29	金	ハッシュドポーク	米、麦、バター、豚肉、パプリカ粉、にんにく、エリンギ、玉ねぎ、セロリ、トマトジュース、塩、こしょう、トマトケチャップ、赤ワイン、鶏がら、醤油、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	811	27.8	2.4	
		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				
*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	742	32.0	3.0

- 5月11日(月)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、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。

