

令和8年

5月献立表

北町中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1884*	1000kcal	脂質	塩分
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	金	飲用牛乳 中華おこわ 中華大根 じゃがいも入りわかめスープ 抹茶豆乳プリン ＜端午の節句・八十八夜献立＞	とり肉 豆乳	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	たけのこ コーン グリーンピース 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 はちみつ	ごま油 米ぬか油 白ごま	632	12.2	21.8	2.7
7	木	飲用牛乳 ご飯 車麩入り肉豆腐 ハニーオニオンサラダ くだもの	とり肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン 清見	米 大麦 焼きふ しらたき 砂糖 はちみつ	米ぬか油	778	15.3	27.5	2.6
8	金	飲用牛乳 フレンチトースト サウピカンサラダ 大豆入りミネストローネ	卵 とり肉 打ち豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ コーン きゅうり にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター ごま油 米ぬか油	715	14.3	34.9	2.6
11	月	飲用牛乳 ドライカレー グリーンサラダ ぶどうゼリー	とり肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん トマトジュース トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	米 砂糖	マーガリン 米ぬか油 ごま油	734	13.2	28.6	2.6
12	火	飲用牛乳 キャロットライス ツナのチーズローフ 野菜と豆のスープ	まぐろ缶 卵 とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン	ねぎ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 パン粉 マカロニ	米ぬか油 バター	742	16.4	31.1	2.8
13	水	飲用牛乳 ジャージャー麺 じゃがいもの中華炒め フルーツヨーグルト	とり肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ 桃缶 みかん缶 パイナップル缶	中華めん 砂糖 片栗 粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	850	15.5	26.9	2.8
14	木	飲用牛乳 ごまゆかりご飯 鯖のピリ辛焼き 野菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖	白ごま ごま油	715	17.7	32.7	2.6
15	金	飲用牛乳 親子丼 シラス入り小松菜みぞれあえ 五目丼汁	とり肉 卵 かつお節 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	729	17.4	26.0	2.8
18	月	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げとトマトの中華旨煮 春雨炒め	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん トマト 小松菜 にはら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 白ごま ごま油	761	15.7	32.0	2.6
19	火	飲用牛乳 かてめし セリーフライ ポイルキャベツ 大根と油揚げのみそ汁 ＜食育の日・埼玉県＞	油揚げ 高野豆腐 おから みそ	刻み昆布 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	米ぬか油	691	13.4	33.2	2.9
20	水	飲用牛乳 麦ご飯 ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 三色野菜の和風ドレッシング	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	736	12.3	30.9	2.9
21	木	飲用牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの利休焼 即席漬け うすくず汁	とり肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 里芋 でん粉	米ぬか油 白ごま 黒ごま	722	18.6	31.0	2.9
22	金	飲用牛乳 ジャンバラヤ 枝豆サラダ レンズ豆のスープ	とり肉 まぐろ缶 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン セロリー	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マーガリン 米ぬか油	689	14.4	29.8	2.7
25	月	飲用牛乳 麦ご飯 擬製豆腐 みそドレッシング 根菜のごま汁	とり肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	米ぬか油 ごま油 白ごま(ねり) 白すりごま	794	16.0	33.9	2.6
26	火	飲用牛乳 グリンピースごはん 大豆入りハンバーグの トマトソースがけ ABC スープ	とり肉 大豆	牛乳	トマトピューレ にんじん 小松菜	グリーンピース たまねぎ コーン セロリー キャベツ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	米ぬか油	721	16.0	25.1	2.8
27	水	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 あじフライ 梅おから和え 塩ちゃんご風汁	あじ かつお節 とり肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 練り梅 大根 白菜 しめじ えのきたけ 干しいたけ ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	785	18.1	27.3	2.5
28	木	飲用牛乳 ミルクパン ほうれん草とチーズの卵焼き ごまポテト トマトスープ	鶏ひき肉 卵 とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん トマト缶 ピーマン トマトジュース	たまねぎ	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター 白すりごま	751	18.2	39.7	2.8
29	金	飲用牛乳 麦ご飯 たっぷりキャベツの甘辛炒め 生揚げ入り野菜スープ ＜ねり丸キャベツ一斉給食＞	豚肉 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ キャベツ (一斉給食) ねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油 白ごま	811	14.1	36.6	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	742	15.5	30.5	2.7	390	108	3.0	278	0.28	0.49	20	8.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上