



令和6年5月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名 主食 飲み物 おかず	8大アレルギー物質			食品名			栄養量	
			卵	乳	小麦	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ツイストパン 揚げそば 牛乳 新ごぼうサラダ(ドレッシング)	乳	小麦	小麦	ツイストパン むしちゅうかめん あぶら ごまドレッシング	ぶたにく ぶたレバー あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しんごぼう きゅうり にんじん キャベツ	775	26.9
2	木	酢飯 ちらし寿司の具 牛乳 雪室じゃが芋コロッケ 花魁とかまぼこのすまし汁 柏餅	卵	コムギ	乳	すめし きびぎとう ゆきむろじゃがいもコロッケ あぶら はなふ かしわもち	とりにく たまごそぼろ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ さくらかまぼこ	にんじん たけのこ れんこん ほしいたけ えだまめ だいこん ねぎ にんじん こまつな	885	29.0
7	火	わかめご飯 牛乳 鯉のおろしソース ナムル(ドレッシング) 豚汁	乳	コムギ	(コムギ)	わかめごはん あぶら きびぎとう かんこくナムルドレッシング あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおうすあじつつたあげ ぶたにく とうふ みそ	だいこん もやし きゅうり にんじん こまつな ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	781	34.5
8	水	しょうゆラーメン(ホット中華麺) 牛乳 春巻き 河内晩柑	コムギ	(小麦)	乳	あぶら きびぎとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく やきぶた なんと わかめ ぎゅうにゅう はるまき	しょうが にんにく にんじん もやし コーン キャベツ わげんがい ねぎ かわちばんかん	849	29.1
9	木	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ(マヨネーズ)	乳	小麦	乳	むぎごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト にんにく アスパラガス キャベツ コーン きゅうり あかピーマン たまねぎ	867	27.2
10	金	ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめスープ チーズタルト	乳	コムギ	コムギ	あぶら きびぎとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら ごま チーズタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ なんと	しょうが にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	876	33.2
13	月	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 茎わかめのきんぴら じゃが芋のみそ汁	乳	コムギ	コムギ	あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわらたつたあげ くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん れんこん たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	794	30.7
14	火	ごはん 牛乳 小えびの唐揚げ 豆腐の中華煮	乳	小麦	えび コムギ	あぶら あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう こえびのからあげ とうふ ぶたにく なんと	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが	800	31.8
15	水	山菜五目うどん(地粉うどん) 牛乳 笹かまの煎茶揚げ(2コ) メロン	コムギ	(小麦)	乳	じごなうどん きびぎとう こむぎこ あぶら	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう さざかまぼこ	ほしいたけ にんじん さんさいミックス だいこん ねぎ 【わらびみずな えのきたけやまどうなめこたけのこ】 メロン	776	31.3
16	木	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 切り干し大根のサラダ(ドレッシング)	乳	小麦	乳	むぎごはん あぶら じゃがいも きびぎとう しおちゅうかドレッシング	とりにく ぶたレバー ぎゅうにゅう シェルドチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	799	27.1
17	金	食育の日 バターコッペパン いちごジャム 牛乳 ポテトコーングラタン ポトフ コールスロー(ドレッシング)	乳	小麦	コムギ	バターコッペパン いちごジャム ポテトコーングラタン じゃがいも コールスロードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく セロリ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ パセリ キャベツ コーン にんじん	842	31.7
20	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 肉じゃが 豆腐のみそ汁	乳	小麦	コムギ	あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ねぎ たまねぎ	758	28.3
21	火	ごはん 五目ご飯の具 牛乳 鶏肉の照り焼き とさんご汁	コムギ	乳	コムギ	あぶら さとう あぶら じゃがいも パター	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにやく ごぼう れんこん えだまめ にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	764	30.5
22	水	ジャージャーメン(ホット中華麺) 牛乳 肉まん れんこんサラダ(ドレッシング)	コムギ	(小麦)	乳	あぶら さとう さいのくにくまん ごま ちゅうかドレッシング	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ いら キャベツ きゅうり にんじん れんこん	850	35.3
23	木	ごはん 牛乳 おろし焼き肉 芋もち団子汁	乳	コムギ	コムギ	あぶら きびぎとう あぶら いももち	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく なんと	たまねぎ にんじん じゃが しょうが しらたき にんにく だいこん りんご にんじん だいこん ごぼう こんにやく	769	29.4
24	金	チーズフィッシュバーガー(こどもパン) 「たら」ポーションフライ サンド用サラダ(ドレッシング) 「スライス」チーズ 牛乳 キャロットスープ	(乳 小麦)	小麦	乳	こどもパンスライス あぶら サウザンアイランドドレッシング	たらポーションフライ スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまぐら スキムミルク シェルドチーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	795	31.7
27	月	ごはん ひじきご飯の具 牛乳 焼きつくねのレモン風味(3コ) 根菜のごま汁	コムギ	乳	小麦	さとう あぶら きびぎとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう しろごまつくね とうふ みそ	ほしいたけ にんじん こんにやく えだまめ レモン にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	816	32.1
28	火	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 切り干し大根の煮物 若竹汁	乳	コムギ	コムギ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ わかめ とうふ かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん たけのこ にんじん ねぎ	752	28.0
29	水	カレー南蛮(地粉うどん) 牛乳 しゅうまい(2コ) こんにやくサラダ(ドレッシング)	小麦	(小麦)	乳	じごなうどん あぶら でんぶん きびぎとう たまねぎドレッシング	とりにく あぶらあげ なんと ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん こんにやく きゅうり	819	29.9
30	木	中華丼(ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ(3コ)	卵	えび	コムギ	あぶら あぶら	ぶたにく えび いか うずらのたまご ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ キャベツ	849	34.6
31	金	スラッピードッグ(コッペパンスライス) 「ロングウインナー」 「スラッピージョー」 牛乳 ABCマカロニスープ	(乳 小麦)	小麦	乳	コッペパンスライス あぶら じゃがいも きびぎとう パンこ あぶら アルファベットマカロニ	ロングウインナー ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ えだまめ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	771	35.6
計 21 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましよう ※材料入荷の都合により献立の変更があります			平均栄養量	809	30.8	

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。

※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

~5月の行事食~
2日 こどもの日献立
17日 世界の料理(フランス)



頭の回転を活かして
体温を上げて
朝食を食べよう

三食きちんと食べよう