



令和 7 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		食 品 名			栄 養 量	
		主 食 飲 み 物 お か ず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	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	木	ごはん 牛乳 笹かまの煎茶揚げ 糸こんにゃくの煮物 根菜のごま汁	乳 小麦 コムギ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく とりにく とうふ みそ	こんにゃく たまねぎ にんじん ピーマン にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	775	29.1
2	金	酢飯 ちらし寿司の具 牛乳 若竹汁 柏もち	卵 コムギ 乳 コムギ	すめし さとう かしわもち	とりにく あぶらあげ たまごそぼろ ぎゅうにゅう とうふ かぶとがたかまぼこ わかめ	ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ たけのこ にんじん ねぎ	750	25.5
7	水	バターコッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレードソースかけ 野菜のスープ煮	小麦 乳 乳 コムギ	バターコッペパン あぶら マーマレード あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりのからあげ とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	802	33.3
8	木	ごはん 牛乳 韓国風焼き肉 春雨スープ	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ コーン にら	765	30.3
9	金	チキンカレーライス(もち麦ごはん) 牛乳 小松菜の胡麻和え(しょうゆ)	乳 小麦 乳 (コムギ)	もちむぎごはん あぶら じゃがいも きびぎとう ごま	ぶたレバー とりにく ぎゅうにゅう スkimミルク シュレッド チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし にんじん	793	27.2
12	月	ごはん 牛乳 鱈のレモン風味 肉じゃが 切り干し大根のみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわらたつたあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	レモン にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ こまつな	814	30.4
13	火	ごはん 鶏五目ご飯の具 牛乳 厚焼き卵 どさんこ汁	コムギ 乳 卵 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつやきたまご とうふ みそ	ごぼう ほししいたけ こんにゃく にんじん えだまめ にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	758	29.1
14	水	わかめラーメン(ホット中華麺) 牛乳 揚げぎょうざ(3コ) 春キャベツのサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびぎとう ごまあぶら あぶら しおちゅうかドレッシング	ぶたにく なんと わかめ ぎゅうにゅう ぎょうざ	しょうが にんにく コーン もやし にんじん ｴﾝｾﾞﾝｻｲ ねぎ はるキャベツ コーン にんじん きゅうり	798	31.2
15	木	ごはん 牛乳 鱈のカレー揚げ 豚肉とれんこんの甘辛炒め 豆腐のすまし汁	乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さばのカレーあげ ぶたにく かまぼこ とうふ	にんじん れんこん こんにゃく にんじん だいこん ねぎ こまつな	823	27.9
16	金	黒パン スパゲッティボロネーゼ(粉チーズ) 牛乳 焼きウインナー ナタデココ入りフルーツポンチ	小麦 小麦 (乳) 乳	くろパン スパゲティー あぶら ナタデココ みかんゼリー	ぶたにく ぶたレバー こなチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ピーマン トマト パイン おうとう はくとう ラフランス りんご	934	32.6
食育の日		ごはん 牛乳 春巻き 麻婆豆腐	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら	935	28.2
19	月	ごはん 牛乳 鰹の香味ソース 人参しりしり にらのみそ汁	乳 コムギ 卵 コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおたつたあげ ツナ たまごそぼろ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん にんじん たまねぎ ぶなしめじ にら	757	29.0
21	水	山菜肉汁うどん(地粉うどん) 牛乳 フライドポテト 河内晩柑	コムギ (小麦) 乳	じごなうどん きびぎとう じゃがいも あぶら	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ 山菜ミックス ねぎ 【わらび・ぶなしめじ・なめこ】	757	25.7
22	木	みそそぼろご飯(ごはん) 牛乳 のっぺい汁	卵 コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら きびぎとう じゃがいも でんぶん	ぶたにく とりにく たまごそぼろ みそ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	767	30.8
23	金	チーズバーガー(子どもパンスライス) 「ハンバーグ スライスチーズ サンド用サラダ(ドレッシング)」 牛乳 ポテトポタージュ	(小麦) 乳 乳 乳 小麦	こどもパンスライス きびぎとう あぶら サウザンアイランドドレッシング じゃがいも	ハンバーグ スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スkimミルク シュレッド チーズ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	823	33.4
26	月	ごはん 牛乳 メバルの竜田揚げ 豚肉と昆布の炒り煮 じゃが芋のみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう メバルたつたあげ ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	769	28.9
27	火	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	ごはん あぶら かんきつドレッシング	ぶたにく スkimミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ コーン にんじん こんにゃく きゅうり	794	26.2
28	水	担々麺(ホット中華麺) 牛乳 ねぎみそパオズ(2コ) メロン	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびぎとう ごま ねぎみそパオズ	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし ｴﾝｾﾞﾝｻｲ メロン	780	34.2
29	木	ごはん 牛乳 豚肉とアスパラガスのみそ炒め かぶのすりながし	乳 コムギ 小麦	ごはん あぶら でんぶん でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にくだんご	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ アスパラガス たまねぎ かぶ こまつな	752	30.7
30	金	はちみつパン 牛乳 クリスピーチキン コールスロー(ドレッシング) キャロットスープ	小麦 乳 小麦 乳 小麦	はちみつパン あぶら コールスロードレッシング バター	ぎゅうにゅう クリスピーチキン ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム スkimミルク シュレッド チーズ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんじん パセリ	846	34.3
計 20 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	800	29.9

※ 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もあります。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。

～5月の行事食～

1日 八十八夜献立
2日 こどもの日献立
19日 世界の料理(中華人民共和国)

