



# 令和 8 年 5 月 学校給食献立表 (中学校)



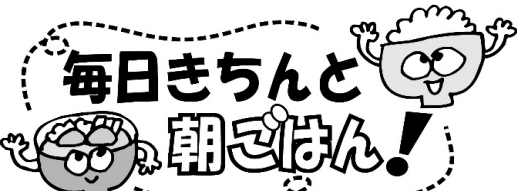
東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食 品 名			栄 養 量	
			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 金	酢飯 ちらし寿司の具 牛乳 笹かまの煎茶揚げ(2コ) 豆腐のすまし汁 柏もち	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	すめし きびざとう こむぎこ あぶら 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 ささかまぼこ とうふ かぶとがたかまぼこ	にんじん たけのこ れんこん ほしいたけ えだまめ にんじん だいこん ねぎ こまつな	878	31.2
7 木	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 肉じゃが なめこのみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん きびざとう あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん たまねぎ なめこ ねぎ こまつな	813	29.5
8 金	ロールパン 春キャベツのペペロンチーノ 牛乳 チキンナゲット(2コ) ナタデココ入りフルーツポンチ	小麦 小麦 乳 小麦	ロールパン スパゲティー オリーブオイル あぶら ぶどうゼリー ナタデココ	ベーコン ぎゅうにゅう チキンナゲット	にんにく たまねぎ はるキャベツ あかピーマン パセリ なつみかん おうとう はくとう りんご ラフランス	814	26.6
11 月	小松菜のそぼろ丼(ごはん) 牛乳 どさんこ汁	卵 コムギ 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	ぶたにく とりにく たまごそぼろ ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	821	31.5
12 火	ごはん 牛乳 メバルのにんにくバター醤油 切り干し大根の煮物 若竹汁	乳 乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう メバルでんぶんつき とりにく あぶらあげ こおりとうふ わかめ とうふ なた	レモン にんにく ほしいたけ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たけのこ にんじん ねぎ	753	29.3
13 水	肉汁うどん(地粉うどん) 牛乳 揚げじゃがのそぼろ和え アーモンド小魚	コムギ (小麦) 乳 コムギ コムギ	じごなうどん あぶら きびざとう じゃがいも あぶら きびざとう でんぶん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく アーモンドこざかな	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ こまつな しょうが	774	30.4
14 木	わかめご飯 牛乳 照り焼きチキン 糸こんにゃくの煮物 小松菜のみそ汁	乳 コムギ コムギ	わかめごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく あぶらあげ 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 たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	777	30.8
15 金	ハムチーズバーガー(子どもパン) ハムチーズサンド サンド用サラダ(ドレッシング) 牛乳 ポークビーンズ	(小麦) 乳 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 あぶら じゃがいも きびざとう	ハムチーズサンド ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー だいず	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	881	36.2
18 月	ごはん 牛乳 鯛の蒲焼き 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしでんぶんつき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	819	29.8
19 火	ごはん パエリアの具 牛乳 スペイン風オムレツ ソパ・デ・アホ(クルトン)	えび 乳 卵 乳 (小麦)	ごはん オリーブオイル きびざとう オリーブオイル クルトン	とりにく いか えび ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ハム ぶたにく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん あかピーマン ピーマン トマト にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ パセリ	772	33.7
20 水	わかめラーメン(ホット中華麺) 牛乳 揚げぎょうざ(3コ) 河内晩柑	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびざとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん コーン キャベツ もやし ねぎ かわちばんかん	777	30.3
21 木	ねぎ塩豚丼(ごはん) 牛乳 せんべい汁	乳 小麦	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら あぶら なんぶせんべい	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ ごぼう にんじん ほしいたけ こんにゃく キャベツ ねぎ	760	30.1
22 金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ナムル(ドレッシング)	乳 小麦 乳 (コムギ)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう かんこくナムルドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキミツ シレット 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 もやし たら にんじん	824	24.6
25 月	ホットドッグ(コッペパン) ロングウインナー サンド用ソテー 牛乳 コーンスープ	(小麦) 乳 小麦	コッペパンスライス きびざとう あぶら バター じゃがいも	ロングウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スキミツ ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん コーン パセリ	757	32.9
26 火	ごはん 牛乳 ねぎ塩まんじゅう 豚肉とアスパラガスのみそ炒め 沢煮椀	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう ぶたにく みそ ぶたにく かまぼこ とうふ	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 ごぼう にんじん だいこん たけのこ ねぎ	796	31.9
27 水	山菜五目うどん(地粉うどん) 牛乳 野菜かき揚げ 新ごぼうサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら きびざとう やさいかき揚げ あぶら ごまドレッシング	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 ほしいたけ さんざいミックス ねぎ わらび みずな えのき やまうど なめこ	835	25.8
28 木	ごはん 牛乳 小えびの唐揚げ 豆腐の中華煮 メロン	乳 小麦 えび コムギ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう こえびからあげ とうふ ぶたにく なると	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな メロン	811	31.9
29 金	ごはん 五目ご飯の具 牛乳 鯉の梅ソース 高野豆腐のみそ汁	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおたつたあげ あぶらあげ こおりとうふ わかめ みそ	ごぼう こんにゃく れんこん にんじん えだまめ うめ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	772	33.2
計 18 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	802	30.5

※ 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。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介  
 株式会社すかいらーくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。  
 寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

～5月の行事食～  
 1日 八十八夜&子どもの日献立  
 19日 世界の料理(スペイン)



貝だくさんのみそ汁やスープなどは朝ごはんにピッタリ!