



5月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				1人分 - (kcal) カバ 質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	そのほか	
2 (月)	中華おこわ ポパイスープ 杏仁豆腐 牛乳	焼き豚 ほたて とり 肉 鶏卵 アガー 牛 乳	もち米 ごま油 はるさめ さとう はちみつ	にんにく 切干し大根 干しいだけ たもぎ茸 ほうれんそう みかん缶 黄桃缶	みりん しょうゆ 食塩 清酒 こ しょう ラム ぶ どう酒	769 30.0
6 (金)	麦ご飯 回鍋肉 ツナとひじきのナムル 牛乳	ぶた肉 ツナ 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 さとう ごま油 ごま	にんにく ねぎ 干しい だけ キャベツ 赤・青ビ ーマン ひじき もやし だいこん コーン	てんめんジャン 豆板醤 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう 穀物酢	870 28.2
9 (月)	ちゃんぽんうどん 大学いも 牛乳	ぶた肉 なたね 牛乳	冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 ごま油 さつま いも なたね油 さとう 水あめ はちみつ ごま	キャベツ たまねぎ 干 しいだけ たけのこ にんにく もやし はく さい ねぎ	清酒 食塩 しょ うゆ こしょう 米酢	815 24.6
10 (火)	あさりご飯 ししゃもフライ 磯和え 牛乳	あさり あぶらあげ ししゃも 鶏卵 のり 牛乳	米 むぎ 薄力粉 パン 粉 なたね油	切干し大根 にんにく しょうが みつば ほう れんそう えのきたけ	しょうゆ 清酒 食塩 ソース中濃 みりん	828 28.5
11 (水)	チキンとブロッコリーのペペロンチー ーズサラダ パインドーナッツ 牛乳	ベーコン とり肉 の り チーズ とうふ 鶏卵 牛乳	米サラダ油 オリーブ油 スパゲティ なたね油 ごま 薄力粉 さとう バター	にんにく たまねぎ プ ロッコリー キャベツ にんにく きゅうり パ イン缶	唐辛子 ぶどう酒 食塩 こしょう 醤油 パジル 穀物酢 精製塩 BP	862 30.7
12 (木)	中華丼 春雨サラダ メロン 牛乳	ぶた肉 イカ えび うずら卵 ハム 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 ごま油 はるさ め	しょうが にんにく 干し しいだけ きくらげ たけ のこ 人参 たまねぎ は くさい もやし きゅうり メロン	清酒 食塩 しょ うゆ こしょう オ イスター 米酢 辛 子	781 29.9
13 (金)	照り焼きフィッシュごぼろバーガー ミネストローネスープ F eヨーグルト 牛乳	あぶらがれい ベー コン ぶた肉 牛乳 F eヨーグルト	子供パン でん粉 なた ね油 さとう 米サラダ 油 じゃがいも マカロ ニ	しょうが ごぼろ キャ ベツ セロリー たまね ぎ 人参 マッシュルー ム トマト パセリ	ぶどう酒 醤油 みりん 食塩 こ しょう 米酢 酢 ネズ ケチャップ	787 30.9
14 (土)	カレーライス こんにゃくサラダ 牛乳	ぶた肉 ちくわ 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パ ター はちみつ サラダこ んにゃく ごま油 ごま	しょうが にんにく た まねぎ にんにく もや し ほうれんそう キャ ベツ	ぶどう酒 加-粉 のり 醤油 ケチャ ップ 塩 こしょう がらみ酢 酢 辛子	841 29
17 (火)	麦ご飯 豚肉とうすら卵の醤油煮 なめこの味噌汁 牛乳	ぶた肉 うすら卵 とうふ わかめ 牛乳	米 むぎ たまこんにゃ く さとう でん粉	たけのこ ごぼろ にん じん たまねぎ しょう が にんにく チンゲン サイ なめこ ねぎ	清酒 みりん しょうゆ みそ	889 29.9
18 (水)	チャーシュー麺 ナタデココ入り黒糖寒フルーツミックス 牛乳	焼き豚 牛乳	蒸し中華めん 米サラ ダ油 黒砂糖 さとう は ちみつ	キャベツ しょうが に んにく にんにく もやし コーン ねぎ 黄桃・パ イン・甘夏・みかん缶	清酒 みりん しょうゆ 豆板醤 食塩 こしょう ぶどう酒	782 29.1
19 (木)	グリーンピースご飯 ささみのから揚げレモン風味 貝だくさん味噌汁 ミニトマト 牛乳	とり肉 鶏卵 あぶらあげ 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 さと う じゃがいも	グリーンピース レモン汁 たまねぎ にんにく え のきたけ ほうれんそう ミニトマト	清酒 食塩 しょ うゆ みそ	779 34.5
20 (金)	チキンライス ポテトコロッケ ほうれん草のソテー 牛乳	とり肉 ぶた肉 鶏卵 牛乳	米 むぎ バター 米サ ラダ油 じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉 なたね油	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ とうもろこし ほうれん そう コーン にんにく	食塩 ぶどう酒 ト マト ケチャップ ソ ース中濃 しょうゆ こしょう	857 28.9
23 (月)	菜飯 白身魚の磯フライ 豚汁 牛乳	しらす干し あぶらが れい 鶏卵 あおのり ぶた肉 とうふ あぶ らあげ 牛乳	米 むぎ さとう ごま 薄力粉 パン粉 なたね 油 じゃがいも こん にゃく 米サラダ油	こまつな ごぼろ にん じん だいこん ねぎ	清酒 しょうゆ 食塩 こしょう ソース中濃 みそ	856 35.3
24 (火)	鮭のクリームスパゲッティ パリパリサラダ ピーチゼリー 牛乳	ベーコン 鮭ほぐし身 生クリーム チーズ 牛乳	米サラダ油 バター ス パゲティ ワンタン な たね油 くだものゼリー	にんにく マッシュルー ム たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり に んにく コーン	食塩 こしょう ぶどう酒 米酢 しょうゆ 辛子	761 28.2
25 (水)	二色揚げパン ワンタンスープ 河内晩柑 牛乳	きな粉 ぶた肉 牛乳	子供パン なたね油 さ とう ココア アーモ ンド 米サラダ油 ウェ ーブワント ごま油	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ に んにく もやし ねぎ 河内晩柑	食塩 清酒 しょ うゆ こしょう	721 24.2
26 (木)	ブルコギ丼 かき玉汁 牛乳	ぶた肉 とうふ わか め 鶏卵 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 さとう でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんにく も やし たら しょうが にんにく ねぎ	清酒 みりん しょうゆ オイスター ソース コチュジャン 食塩	810 34.2
27 (金)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き おかか和え 牛乳	ぶた肉 かつおぶし かまぼこ 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 ごま油	たまねぎ にんにく 青 ピーマン しょうが やし こまつな	清酒 しょうゆ みりん 食塩	774 30.2
30 (月)	担々麺 サイダーゼリーポンチ 牛乳	ぶた肉 アガー 牛乳	蒸し中華めん 米サラ ダ油 さとう ラード せ あぶら でん粉 はちみ つ	にんにく たけのこ 干し しいだけ ねぎ チンゲン サイ キャベツ たまねぎ みかん・甘夏・パイン缶	豆板醤 酒 醤油 フマ シヤク 酢 芝麻醤 ラー 油 食塩 ぶどう酒	896 30.5
31 (火)	麦ご飯 麻婆豆腐 イカの香味サラダ 牛乳	ぶた肉 とうふ イカ 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 さとう でん粉 ごま油 なたね油	しょうが にんにく 干 しいだけ ねぎ にん じん たら キャベツ きゅうり コーン	豆板醤 酒 醤油 フマシヤク ラー油 塩 こしょう 加- 粉 酢 みりん	790 34.8

- 献立表は予定です。変更する場合があります。
- 5月13日(金)に給食費・副教材費の引き落としがあります。(4・5月分です)
残高不足にご注意ください。

