



5月の献立表

新座市立第二中学校

日付	飲物	こ ん だ て	お も な 食 品	エネルギー (Kcal)
				たんぱく質 (g)
1 (火)	牛乳	鶏ねぎ丼 貝だくさん味噌汁	米 麦 鶏肉 ねぎ 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン 糸こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 酒 サラダ油 一味唐辛子 玉葱 じゃがいも にんじん えのき ほうれん草 油揚げ 味噌 削り節(さば・かつお)	828 34.0
☆☆☆☆☆ こどもの日の献立 ☆☆☆☆☆				
2 (水)	牛乳	中華おこわ ポパイスープ 杏仁豆腐	クリスタルライス 焼き豚 人参 切干大根 干しいたけ たもぎだけ ごま油 みりん 醤油 塩 酒 鶏肉 人参 ほうれん草 鶏卵 春雨 鳥がら 酒 塩 こしょう 醤油 牛乳 生クリーム 砂糖 白ワイン 寒天 黄桃缶 パイン缶	749 27.9
7 (月)	牛乳	ひじきご飯 白身魚の磯フライ 辛子和え	米 麦 だし昆布 芽ひじき 鶏肉 油揚げ 酒 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ホキ 鶏卵 小麦粉 白ごま 青のり パン粉 サラダ油 塩 こしょう 中濃ソース 小松菜 人参 もやし かまぼこ(卵白不使用) 醤油 砂糖 辛子 ごま油	764 32.9
8 (火)	牛乳	豚キムチ焼きそば ミックスサラダ	蒸し中華麺 豚肉 人参 もやし たら 白菜キムチ コチュジャン 砂糖 醤油 酒 白 ごま ごま油 塩 こしょう ハム じゃがいも きゅうり コーン キャベツ 玉葱 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう	743 30.2
9 (水)	牛乳	グリーンピースご飯 肉じゃが ピリ辛きゅうり	米 麦 グリーンピース 酒 塩 サラダ油 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも サラダ油 酒 砂糖 みりん 醤油 きゅうり 醤油 砂糖 塩 ごま油 ラー油	786 28.2
10 (木)	牛乳	関西風かけうどん いかの天ぷら グレーゼリー	うどん だし昆布 けずり節(鯖・かつお) 鶏肉 油揚げ しいたけ なんと(卵白不使 用) ねぎ ほうれん草 酒 醤油 みりん 塩 いか 小麦粉 鶏卵 サラダ油 ぶどう果汁 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ワイン ゲル化剤 クエン酸鉄Na 他	745 39.5
11 (金)	牛乳	マーボー丼 春雨サラダ	米 麦 豆腐 豚肉 ねぎ たら 干しいたけ にんにく しょうが 酒 醤油 豆板醤 砂糖 片栗粉 甜麺醤 ごま油 ハム きゅうり もやし 人参 春雨 きくらげ 醤油 酢 砂糖 辛子 ごま油	796 30.8
12 (土)	牛乳	鶏ごぼうご飯 ささみのレモン風味 かき玉汁	米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 糸昆布 サラダ油 砂糖 醤油 酒 塩 こしょう ささみ 鶏卵 酒 醤油 片栗粉 サラダ油 砂糖 レモン果汁 豆腐 わかめ ねぎ 鶏卵 片栗粉 酒 塩 削り節(さば・かつお)	815 39.8
14 (月)	牛乳	チキンとブロッコリーのスパゲッティ 小松菜サラダ きな粉ドーナツ	スパゲティ 鶏肉 しめじ 玉葱 ブロッコリー にんにく バジル 醤油 白ワイン こ しょう オリーブ油 サラダ油 唐辛子 ハム 小松菜 コーン キャベツ 人参 レモン果汁 洋からし 塩 こしょう 酢 醤油 砂糖 豆乳 豆腐 鶏卵 小麦粉 砂糖 きな粉 BP バター 塩 バニラエッセンス サラダ油	869 30.7
15 (火)	牛乳	炊き込みピピンパ 玉子とトックのスープ ヨーグルト和え	米 麦 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ねぎ にんにく しょうが 醤油 酒 サラダ油 ごま油 砂糖 豆板醤 ラー油 白ごま 鶏卵 鶏肉 人参 ほうれん草 きくらげ 片栗粉 ごま油 こしょう 醤油 酒 鳥がら ヨーグルト パイン缶 黄桃缶 甘夏缶	829 30.7
16 (水)	牛乳	はちみつパン マカロニとツナのグラタン 鶏肉と小松菜のスープ	小麦粉 はちみつ ショートニング イースト 砂糖 国産脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく マカロニ ベーコン ツナ 玉葱 牛乳 バター チーズ 塩 こしょう 白ワイン サラダ油 鶏肉 人参 小松菜 玉葱 キャベツ 酒 塩 こしょう 醤油 砂糖 サラダ油	880 33.3
17 (木)	牛乳	菜飯 ぶりの照り焼き風 豚汁	米 麦 小松菜 しらす 白ごま 酒 醤油 砂糖 塩 ぶり しょうが 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 砂糖 みりん 豚肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 白こんにゃく ねぎ 酒 赤みそ 白みそ サラダ油 煮干し だし昆布	864 37.0
21 (月)	牛乳	梅入りわかめご飯 鶏の照り煮 ごまみそあえ	米 麦 カリカリ梅 わかめ 鶏肉 酒 醤油 しょうが 片栗粉 小麦粉 砂糖 みりん サラダ油 ちくわ 小松菜 もやし 白ごま 赤みそ ごま油 砂糖 醤油	714 27.9
22 (火)	牛乳	きつねうどん 大学いも	うどん なんと(卵白不使用) 油揚げ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 昆布 けずり 節(鯖・かつお) 酒 みりん 醤油 砂糖 さつまいも サラダ油 砂糖 醤油 酢 酒 水あめ 黒ごま はちみつ	792 28.1
23 (水)	牛乳	中華丼 レモンとミルクの寒天	米 麦 豚肉 うずら卵 しょうが にんにく 人参 玉葱 たけのこ 干しいたけ 白 菜 えび イカ チンゲン菜 サラダ油 砂糖 醤油 酒 塩 こしょう オイスターソ ース ごま油 片栗粉 鳥がら 牛乳 寒天 砂糖 レモン果汁	731 30.6
24 (木)	牛乳	ドライカレー チーズサラダ	米 麦 豚肉 玉葱 人参 にんにく しょうが 塩 こしょう 赤ワイン 砂糖 醤油 ウスターソース ケチャップ サラダ油 小麦粉 カレー粉 チーズ キャベツ 人参 きゅうり サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう 白ごま	819 34.6
25 (金)	牛乳	さきたまライスボール ポテトのチーズソース 野菜ときのこのスープ	さきたまライスボール(米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 鶏卵 脱脂粉乳 イースト 小 麦たんぱく 食塩 VC) じゃがいも レバー入りウインナー チーズ バター 小麦粉 牛乳 クリーム こしょう 塩 パセリ 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ 塩 こしょう 醤油 白ワイン 鳥がら	854 32.9
28 (月)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ ツナサラダ	スパゲティ 豚ひき肉 鶏レバー 大豆 チーズ 玉葱 人参 生姜 にんにく 小麦粉 赤ワイン トマトケチャップ・ピューレ ウスターソース 醤油 塩 こしょう ツナ キャベツ 大根 ブロッコリー 人参 醤油 サラダ油 酢 塩 こしょう ごま油	830 36.3
29 (火)	牛乳	昆布ご飯 ししゃもフライ かぶときゅうりのピリ辛漬け	米 麦 鶏肉 油揚げ 人参 糸昆布 サラダ油 酒 砂糖 みりん 醤油 ししゃも 鶏卵 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース かぶ きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 ラー油 豆板醤	841 29.4
30 (水)	牛乳	チキンライス ポテトコロッケ ハムサラダ	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム 赤ワイン トマトケチャップ・ピューレ 中 濃ソース 醤油 こしょう パセリ バター じゃがいも 鶏肉 玉葱 クリームコーン 塩 こしょう 鶏卵 薄力粉 パン粉 中濃ソース サラダ油 ハム キャベツ きゅうり 人参 コーン 醤油 塩 サラダ油 酢 こしょう 洋からし	907 35.3
31 (木)	牛乳	ベーコンクリームスパゲッティ 温野菜のマリネ	スパゲティ ベーコン 玉葱 ほうれん草 にんにく 白ワイン 塩 こしょう サラダ油 チーズ クリーム 牛乳 小麦粉 ブロッコリー カリフラワー 人参 じゃがいも 醤油 塩 酢 砂糖 サラダ油	775 29.4

●献立は変更する場合があります。
●5月14日(月)に給食費(4・5月分)と副教材費の引き落としがあります。ご協力お願いいたします。