



令和7年

5月

中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市瑞沼学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センターからの お知らせ
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん 牛乳 五目中華スープ ヤンニョムポーク 拌三絲（中華）	鶏肉 えび うずら卵 豚肉	牛乳	人参 青梗菜	竹の子 椎茸 にんにく 緑豆もやし きゅうり	でん粉 砂糖 春雨 精白米	油 ごま	846	35.5	揚げた鶏肉にピリ辛のタレ を絡めたヤンニョムチキン の豚肉バージョンです
2	金	★たけのごこ飯 牛乳 ◇あさりのお吸い物 和風おろしハンバーグ 柏餅	あさり 豆腐 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	長葱 大根 竹の子 玉葱	柏餅 精白米		786	31.6	こどもの日献立
7	水	ごはん 牛乳 ◇濃平汁 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ（マヨネーズ）	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 玉葱 生姜 きゅうり	里芋 でん粉 砂糖 マカロニ 精白米	油 マヨネーズ	790	33.7	濃平汁(のっぺいじる) は 新潟県の郷土料理です
8	木	山型食パン 苺ジャム 牛乳 ◇スコッチブロス コーンクリームコロッケ パブリカのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん	玉葱 ごぼう グリーンピース エリンギ とうもろこし	山型食パン 大麦 苺ジャム 小麦粉 パン粉	油	797	27.6	スコッチブロスは押し麦と 野菜が入ったスープでイギ リスの料理です
9	金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー あじフリッター（2個） フルーツポンチ	鶏肉 鶏レバー あじ 沖あみ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 黄桃 パインアップル レモン	じゃが芋 精白米 米粒麦 小麦粉 でん粉 砂糖 はちみつ	油	868	29.9	フルーツポンチには爽やか な風味のはちみつレモンゼ リーが入っています
12	月	ごはん 牛乳 新じゃがの煮物 タラのコンソメ立田 もやしの和え物（野菜いっぱい和 風）	豚肉 生揚げ タラ	牛乳	人参	玉葱 緑豆もやし 大豆もやし きゅうり 大根	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 精白米 でん粉	油 ごま油	797	32.7	季節の食材「新じゃが」
13	火	ツイストパン 牛乳 スパゲティイタリアン 鶏肉のレモンソテー カラフルサラダ（野菜いっぱいイタ リアン）	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム にんにく レモン カリフラワー 大根	ツイストパン スパゲティ	油	762	38.2	カラフルサラダにはビタミ ン豊富なブロッコリー、カ リフラワー、赤ピーマン、 大根が入っています
14	水	ごはん 牛乳 中華風ワカメスープ ブルコギ 棒々鶏（棒々鶏味噌）	なると 豚肉 鶏肉 タラ タイ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にら 人参	白菜 椎茸 にんにく 玉葱 きゅうり 緑豆もやし	砂糖 春雨 精白米	ごま油 ごま 油	764	30.6	棒々鶏（バンバンジー）は 鶏肉を使った中国の 四川地方の料理です
15	木	ごはん 牛乳 ◇呉汁 かつおかツ かぼちゃのそぼろ煮	大豆 味噌 かつお 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 長葱 ごぼう 生姜 玉葱	里芋 砂糖 精白米 パン粉 小麦粉	油	810	30.9	春に獲れるかつおは「初 鯉」といい、さっぱりと した味わいです
16	金	地粉うどん 牛乳 ◇きつねうどん お茶入り甘納豆蒸しパン ごぼうサラダ（和風あわせ）	油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	小松菜 人参	長葱 ごぼう 大根 きゅうり 粉茶	地粉うどん 砂糖 蒸しパンの粉 甘納豆	ごま	862	32.1	蒸しパンは、センターで 1つ1つ手作りしています
19	月	はちみつパン 牛乳 コーンポタージュ ツナマヨオムレツ ポークビーンズ	大豆 豚肉 鶏卵 ツナ	牛乳 生クリーム	パセリ 赤ピーマン トマト	とうもろこし 玉葱	はちみつパン 砂糖	マヨネーズ	851	33.0	ポークビーンズに入ってい る大豆や豚肉は体を作るた んぱく質が豊富です
20	火	ごはん 牛乳 水餃子 ししゃもの南蛮漬け（2個） ◇ビビンバ	水餃子 豚肉 鶏肉 大豆ミート 子持ちししゃも	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	キャベツ 玉葱 椎茸 にんにく 生姜 長葱 緑豆もやし	砂糖 でん粉 精白米 小麦粉	油 ごま ごま油	817	31.7	ごはんにビビンバの具を混 ぜて食べましょう
21	水	ごはん ふりかけ（のりたま） 牛乳 つみれの味噌汁 蓮根のはさみ揚げ（2個） ◇小松菜のサラダ（和風たまねぎ）	つみれ 生揚げ 味噌 のり玉ふりかけ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう キャベツ とうもろこし れんこん 玉葱	精白米 でん粉 小麦粉	油 ごま	767	26.4	三郷市産の新鮮な小松菜を サラダにたっぷり使って います
22	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツのソテー メロン（1/8個）	豚肩肉 鶏レバー 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ マッシュルーム メロン	じゃが芋 砂糖 精白米 米粒麦	油	845	30.2	ハヤシライスにはチーズが 入っています。コクが出て おいしくなります
23	金	ごはん 牛乳 かみなり汁 野菜入り鶏つくね(2個) ◇小松菜とツナの塩昆布マヨ和え （マヨネーズ）	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	長葱 大根 ごぼう 緑豆もやし 枝豆 キャベツ 玉葱	精白米 パン粉	ごま油 マヨネーズ	750	30.7	かみなり汁は豆腐をごま油 で炒めるときに「パリパ リ」と音がすることに由来 します
26	月	ごはん 牛乳 春雨と肉団子のスープ 大根もち 回鍋肉	肉団子 豚肉	牛乳	人参 青梗菜 ピーマン	長葱 椎茸 キャベツ 竹の子 大根もち	春雨 砂糖 精白米	ごま油 油	747	29.1	大根もちはずりおろした大 根とでん粉を混ぜたものを 焼いたもちとした食べ物 です
27	火	揚げパン 牛乳 ミネストローネ ◇チキンサラダ（イタリアン） 鉄分チーズ	レバー入りウイン ナー 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 鉄分チーズ	トマト 小松菜	キャベツ 玉葱 にんにく きゅうり	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 マカロニ	油	764	28.1	揚げパンは1人1袋配られ るビニール袋に入れて食べ ましょう
28	水	ごはん 牛乳 キャベツと玉ねぎとワカメの味噌汁 アジフライ● ◇ゴボウと小松菜と人参のごま和え （焙煎ごま）	生揚げ 味噌 あじ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉葱 キャベツ ごぼう 緑豆もやし	精白米 パン粉 小麦粉	油	769	30.0	彦成中のリクエスト 献立です
29	木	ごはん 牛乳 深川めしの具 ◇白玉汁 肉入り信田煮 イチゴのパンナコッタ	あさり あさり佃煮 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 豆乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱 たけのこ	砂糖 白玉餅 精白米 イチゴのパンナ コッタ	油	788	31.4	白玉汁には星形人参が入っ ています。見つけた人は ハッピーになれるかもしれ ません
30	金	ごはん 牛乳 蓮花湯 小籠包(2個) 厚揚げのオイスターソース炒め	鶏卵 なると 絹厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 青梗菜	長葱 えのき茸 きくらげ 生姜 とうもろこし 竹の子 玉葱	でん粉 砂糖 精白米 小麦粉 パン粉	ごま油	749	29.5	蓮花湯はスープに浮かぶ卵 が花のように見えること から名前が付きました

★印は、混ぜご飯です。給食センターで「具」を混ぜて配送します。白米のみの提供はありません。

◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。●印は、主菜につくパックソースです。

※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。（給食についての情報は三郷市公式ホームページから）