

5月分 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  
三郷市立瑞沼学校給食センター

令和8年度



日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	★竹の子ごはん	精白米、竹の子、鶏肉、刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤(大豆)】、人参、醤油、上白糖、みりん、〇和風だし、食塩	779
	牛乳	牛乳	
	◇沢煮椀	豚肉、人参、大根、長葱、しめじ、ごぼう、小松菜、〇かつおだし、醤油、食塩、酒	
	赤魚の塩焼き	赤魚の塩焼き【赤魚、食塩】	39.1
7 木	柏餅	柏餅【小豆粒あん、米粉、砂糖、加工でん粉、食用油脂、酵素製剤(大豆)、柏葉】	
	スクールメロンパン	スクールメロンパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、植物油加工食品、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC、メロン生地:小麦粉・砂糖・ショートニング(大豆)・食塩・こんにゃく粉】	
	牛乳	牛乳	
	アルファベットスープ	鶏肉、マカロニ、人参、玉葱、ピーマン、〇ガラスープチキン、〇スープストック、食塩、黒こしょう	840
チーズインハンバーグ	チーズインハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白(小麦、大豆)、豚脂、乳等を主要原料とする食品(卵、乳)、パン粉(小麦、乳、大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)、しょうゆ、食塩、砂糖、発酵調味料、たん白加水分解物(小麦)、香辛料、植物油(大豆)、加工デンプン、安定剤、調味料:アミノ酸、キノコ、リン酸塩:Na・K、乳化剤、着色料、pH調整剤、香料】、〇トマケチャップ、〇中濃ソース、上白糖	32.5	
	メキシカンサラダ	〇ツナ缶詰、〇ミックスピーズ、キャベツ、きゅうり、玉葱、コブサラダドレッシング【食用植物油(大豆)、砂糖、殺菌発酵乳(乳成分)、醸造酢、食塩、香辛料、野菜エキス、卵黄、ローストガーリック、ヤラビノビュレー、デキストリン、酵母エキスパウダー、乾燥ピーマン、酵母エキス(乳成分)、オニオンパウダー、調味料:アミノ酸等、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、香辛料抽出物、酸味料、甘味料:ステビア】	
	麦ごはん	精白米、米粒麦	
8 金	牛乳	牛乳	
	チキンカレー	鶏肉、〇レバーそぼろ、人参、じゃが芋、玉葱、グリーンピース、〇さいころチーズ、脱脂粉乳、にんにく、生姜、〇カレールー、〇カレールー中辛、〇ウスターソース	811
	きな粉豆	いり大豆、三温糖、醤油、きな粉	32.8
	海藻とこんにゃくのサラダ	〇海藻ミックス、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、青じそドレッシング【果糖ぶどう糖液糖、醤油、醸造酢(りんご)、発酵調味料、食塩、ほたてエキス(小麦、大豆)、調味料:アミノ酸等、調味梅肉、かつおエキス(さば)、チキンエキス、濃縮レモン果汁、チキンブイオン(ゼラチン)、香料製剤、香辛料、香辛料抽出物製剤、青じそ】	
11 月	ごはん	精白米	
	カルシウム入りミルク	カルシウム入りミルク【生乳、乳製品、乳糖、炭酸カルシウム、セルロース、香料(乳成分)、ピロリン酸第二鉄、活性炭処理水】	788
	中華風コーンスープ	鶏肉、生姜、酒、鶏卵、とうもろこし、うらごしコーン、パセリ、ばれいしよでん粉、〇中華用スープストック、食塩	
	鯖の南蛮だれかけ	鯖でん粉付き【マサバ、でん粉】、揚げ物用なたね油、醤油、米酢、長葱、生姜、にんにく、白炒りごま、上白糖、ごま油	32.7
12 火	華風和え	大根、キャベツ、きゅうり、人参、ピリ辛中華ドレッシング【醤油、食用植物油(ごま、大豆)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢、発酵調味料、調味料:アミノ酸、ラー油(ごま)、ポークエキスパウダー(小麦、大豆)、香辛料抽出物製剤、増粘剤:キサンタン】	
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
	◇かみなり汁	木綿豆腐、大根、人参、ごぼう、しめじ、長葱、小松菜、〇和風だし、ごま油、醤油、食塩、酒	805
13 水	餃子(2個)	餃子【キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油(豚肉)、しょうゆ、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦たん白、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄】	30.4
	豚肉の甘辛煮	豚肉、こんにゃく、さやいんげん、生姜、なたね油、醤油、上白糖、白炒りごま、酒、みりん	
	いちごクレープ	いちごクレープ【乳等を主要原料とする食品(乳、大豆)、砂糖、水あめ、果糖、ぶどう糖、液卵、小麦粉、でん粉、マーガリン(乳、大豆)、いちご、全粉乳、植物油、ゼラチン、乾燥卵白、加工デンプン、乳化剤(乳)、香料、安定剤:増粘多糖類、酸味料、着色料:紅麹・アナトー、pH調整剤】	
	スライスコッペパン	スライスコッペパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	
14 木	牛乳	牛乳	
	スパゲティイタリアン	スパゲティ、豚肉、人参、玉葱、マッシュルームレトルト【マッシュルーム、食塩、pH調整剤:クエン酸、酸化防止剤:ビタミンC】、グリーンピース、にんにく、〇トマケチャップ、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、〇中濃ソース、食塩、白こしょう、なたね油	749
	焼きからチキン(2個)	焼きからチキン【鶏肉、鶏皮、でん粉:馬鈴薯・とうもろこし、パン粉、ドロマイト、チキンスープ、植物油:なたね・大豆、水あめ、砂糖、しょうゆ、還元水あめ、食塩、コーン粉末、コショウ末、パプリカ、ジンジャーパウダー、唐辛子、ガーリック末、酵母エキス、ぶどう糖、揚げ油:なたね油、加工でん粉、鉄強化製剤】	34.4
	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、玉葱、コールスロウドレッシング【食用植物油(大豆)、醸造酢(小麦)、砂糖類:砂糖・粉末水あめ、食塩、卵黄、レモン果汁、香辛料、調味料:アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物、香料】	
15 金	角チーズ	角チーズ【ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳化剤、重曹、ピロリン酸第二鉄】	
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
	新じゃがの煮物	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、冷凍ミニ絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油:植物油、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、なたね油、醤油、みりん、酒、三温糖、〇和風だし	780
18 月	焼きししゃも(2個)	ししゃも【ししゃも(魚卵含む)】	31.6
	もやしのお浸し	緑豆もやし、大豆もやし、きゅうり、キャベツ、だししょうゆ	
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
19 火	◇オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、小松菜、ソテーオニオン【たまねぎ、大豆油】、〇コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	755
	ポークカツレツ	ポークカツレツ【豚ロース肉、大豆たん白、食塩、でん粉:とうもろこし、たん白加水分解物(小麦、大豆)、パン粉(小麦、大豆)、でん粉:とうもろこし(大豆、小麦)、調味料:アミノ酸等、加工デンプン:タピオカ、増粘多糖類(大豆)、揚げ物用なたね油、〇トマケチャップ、〇ウスターソース、上白糖、〇デミグラスソース	28.1
	◇アスパラのソテー	〇ささみレトルト、キャベツ、グリーンアスパラガス、とうもろこし、赤ピーマン、食塩、黒こしょう、なたね油	
	麦ごはん	精白米、米粒麦	
20 水	牛乳	牛乳	
	◇豚丼の具	豚肉、長葱、小松菜、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、白滝、玉葱、竹の子、生姜、上白糖、酒、みりん、醤油、なたね油	831
	笹かまの狭山茶揚げ	笹かまぼこ【スケウダラ、馬鈴薯澱粉、上白糖、食塩、みりん、清酒】、粉茶、薄力粉、揚げ物用なたね油	
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、大豆もやし、野菜いっぱい和風ドレッシング【食用植物油、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、野菜:玉ねぎ・にんにく・赤ピーマン・しいたけ・生姜、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、酵母エキスパウダー、りんご、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア】	32.7
21 木	子供パン	子供パン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	
	牛乳	牛乳	
	チリコンカン	鶏肉、大豆、玉葱、人参、にんにく、なたね油、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、〇トマケチャップ、〇ウスターソース、〇コンソメ、〇チリパウダー、上白糖、食塩、黒こしょう	878
	野菜グラタン	野菜グラタン【ショートニング、豆乳、乾燥マッシュポテト、おから、じゃがいも、たまねぎ、米粉、にんじん、スイートコーン、粉末水あめ、ほうれんそう、水溶性食物繊維、植物油、ソテーオニオン、食塩、砂糖、大豆粉、酵母エキス、香辛料、加工デンプン、増粘剤:増粘多糖類、炭酸Ca、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、安定剤:キサンタンガム】	35.4
22 金	カラフルサラダ	きゅうり、キャベツ、人参、枝豆、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、野菜いっぱいイタリアンドレッシング【食用植物油、野菜:玉ねぎ・赤ピーマン・しいたけ、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢(りんご)、食塩、ソテーオニオン、しょうゆ、酵母エキス、香辛料、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、オリーブ、チキンエキスパウダー、酒精、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香料、香辛料抽出物、ビタミンB1】	
	★鮭ごはん	精白米、鮭フレーク【白鮭、植物油(大豆)、食塩、ソルビトール、pH調整剤、調味料:アミノ酸、酸化防止剤:V.C、着色料:紅麹・クチナン】、人参、白炒りごま、上白糖、醤油、酒	789
	牛乳	牛乳	
	◇のっぺい汁	鶏肉、人参、大根、里芋、〇かまぼこ、干し椎茸、小松菜、〇かつおだし、醤油、酒、ばれいしよでん粉	33.1
21 木	肉入り信田煮	肉入り信田煮【油揚げ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、でん粉、豚脂、粒状大豆たん白、豚肉、しょうゆ、砂糖、ドロマイト、食塩、酵母エキス、かつお節エキス、香辛料、ピロリン酸鉄、還元澱粉糖化物、みりん、かつお節調味エキス(小麦)、酵母エキス、炭酸Na】	
	レモンソーダゼリー	レモンソーダゼリー【異性化液糖、砂糖、濃縮レモン果汁、濃縮りんご果汁、香料、ゲル化剤:増粘多糖類、pH調整剤、V.C、酸味料】	
	ごはん	精白米	
	牛乳	牛乳	
22 金	スンドゥブチゲ	絹ごし豆腐、木綿豆腐、豚肉、白菜、白菜キムチ【白菜、玉葱、人参、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、唐辛子、魚醤、食塩、でん粉、にんにく】、長葱、白滝、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、チゲ鍋の素【みそ(大豆)、食塩、アミノ酸(大豆)、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、唐辛子、魚醤、にんにく、醸造酢、豚脂、ごま油、煮干し粉末、鶏脂、酵母エキス加工品、酵母エキス、調味料:アミノ酸等、パプリカ色素、レシチン(大豆)】、みりん、醤油、ごま油、なたね油、〇和風だし	883
	ヤンニョムチキン	鶏肉でん粉付【鶏肉、馬鈴薯澱粉】、揚げ物用なたね油、にんにく、なたね油、〇トマケチャップ、〇豆板醤、醤油、上白糖、酒、白炒りごま	37.7
	◇ナムル	小松菜、緑豆もやし、大豆もやし、人参、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油(ごま)、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、しょうゆ、食塩、にんにく、香味食用油(ごま)、いりごま、こんぶエキスパウダー、こしょう、調味料:アミノ酸等、酒精、増粘剤:キサンタンガム】	
	ホット中華めん	中華麺【輸入小麦粉、県産小麦粉、食塩、かんすい】	
22 金	牛乳	牛乳	
	◇しょうゆラーメン	豚肉、緑豆もやし、〇なると、長葱、人参、小松菜、〇メンマ、にんにく、生姜、〇オイスターソース、醤油、〇中華用スープストック、白こしょう、とりがら	769
	コーンしゅうまい(3個)	コーンしゅうまい【とうもろこし、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白(大豆)、パン粉、魚肉すり身、豚脂、豆腐、砂糖、食塩、みりん、焼酎、酵母エキスパウダー、小麦粉、粉末状植物性たん白、水あめ混合異性化液糖、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、豆腐用凝固剤】	35.1
	棒々鶏	〇ささみレトルト、きゅうり、緑豆もやし、人参、棒々鶏ドレッシング味噌味【食用植物油(ごま、大豆)、果糖ぶどう糖液糖、醤油、ごま、醸造酢、発酵調味料、生姜、みそ、食塩、にんにく加工品、コチジャン(大豆)、ラー油(ごま)、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタン】	

子供の日献立

栃木県郷土料理献立

新潟県郷土料理献立

前川中リクエスト献立

日・曜	献立名	献立の使用食材料	栄養量	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
25 月	ごはん	精白米	831	33.1
	牛乳	牛乳		
	◇白玉汁	白玉餅【もち米】、鶏肉、人参、大根、小松菜、長葱、〇かつおだし、醤油、食塩、酒		
	豆とかぼちゃのコロッケ	豆とかぼちゃのコロッケ【かぼちゃ、砂糖、金時豆、黒豆、手亡豆、大豆、植物油(大豆)、水溶性食物繊維、パン粉、小麦粉、酵母エキス、食塩、鉄含有パン酵母、ぶどう糖】、揚げ物用なたね油		
	深川めしの具	あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、〇あさりの佃煮、人参、〇さつま揚げ、ごぼう、上白糖、醤油、酒、なたね油		
26 火	ごはん	精白米	758	31.9
	牛乳	牛乳		
	◇なめこの味噌汁	冷凍豆腐【豆乳、難消化性デキストリン、でん粉、豆腐用凝固剤、リン酸カルシウム、酸化防止剤:V.C、ピロリン酸第二鉄】、油揚げ、長葱、なめこ水煮【なめこ、食塩、酸味料、酸化防止剤:ビタミンC】、小松菜、〇かつおだし、〇赤味噌		
	鯖の梅塩焼き	鯖の梅塩焼き【サワラ、液体塩麹:米こうじ・食塩・酒精、ねり梅】		
	マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、玉葱、食塩、白こしょう、エッグケア【食用植物油(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】		
27 水	ツイストパン	ツイストパン【輸入小麦粉、県産小麦粉、国産小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC】	784	29.5
	牛乳	牛乳		
	◇押し麦と野菜のスープ	鶏肉、押麦、小松菜、玉葱、人参、ごぼう、グリーンピース、〇スープストック、食塩、醤油、白こしょう		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ【鶏卵、プロセスチーズ、砂糖、大豆油、食用卵殻粉、食塩、醸造酢、加工デンプン、酸味料】		
	ガーリックポテト	じゃが芋、揚げ物用なたね油、ベーコン【豚バラ肉、食塩、水あめ、砂糖、グルタミン酸Na、ビタミンC】、玉葱、にんにく、なたね油、食塩、黒こしょう		
28 木	ごはん・こんぶとお抹茶ふりかけ	精白米、こんぶとお抹茶ふりかけ【ドロマイト、煎り米、昆布、でん粉、砂糖、食塩、黒のり、抹茶、酵母エキス、ベニバナ黄色素、クチナシ青色素】	792	30.2
	牛乳	牛乳		
	◇トックスープ	トック【米:上新粉、ジャガイモ澱粉、塩、酒精】、鶏肉、竹の子、人参、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、小松菜、〇中華用スープストック、醤油、食塩、白こしょう、なたね油		
	あじフリッター(2個)	鱈フリッター【あじ、醤油、小麦粉、とうもろこし澱粉、砂糖、米粉、食塩、アオサ、揚げ油:大豆油、ベーキングパウダー】		
	ブルコギ	豚肉、酒、上白糖、醤油、にんにく、玉葱、人参、にら、白炒りごま、〇豆板醤、ごま油、なたね油		
29 金	麦ごはん	精白米、米粒麦	812	29.5
	牛乳	牛乳		
	ハヤシライス	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、〇さいころチーズ、〇レバーそぼろ、脱脂粉乳、にんにく、生姜、〇ハヤシルー、〇カレールー、〇ウスターソース、〇トマトケチャップ		
	キャベツとツナのソテー	キャベツ、〇ツナレトルト、とうもろこし、食塩、黒こしょう、なたね油		
	アンデスメロン(1/8個)	アンデスメロン		

の深川めしの具をご飯に  
のせて食べましょう

★注意事項  
 ・〇印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。  
 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。  
 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。  
 ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。  
 ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。  
 ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。  
 ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、瑞沼学校給食センター(☎048-951-5557)へお問い合わせください。

月平均栄養量	802
	32.8
基準栄養量	830
	34

★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・アスパラガスを使用した献立です。

## 5月の献立紹介



**1日 子供の日献立**

「竹の子ごはん」は竹の子のようにまっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。収穫されたばかりの新竹の子を使ってご飯を作ります。柏餅は柏の葉が新芽が出るまで落ちずついていることから「家系が途絶えない」「子孫繁栄」を願う行事食です。

**12日 栃木県郷土料理献立**

「かみなり汁」は豆腐を油で炒めるときに「バリバリ」と雷のような音がすることや雷が多い地域であることに由来します。栃木県は宇都宮餃子やいちごが有名なことから、主菜は餃子、デザートはいちごクレープにしました。

**20日 新潟県郷土料理献立**

「のっぺい汁」は里芋や大根、人参などの野菜を醤油味で煮込んだ新潟県を代表する家庭料理です。里芋で自然なとろみをつけるのが特徴的です。お正月やお祭り、冠婚葬祭など様々な場面でよく食べられています。

**21日 前川中リクエスト献立**

韓国料理をテーマにした献立をリクエストしてくれました。ヤンニョムチキンはリクエストの多かった人気メニューです。ピリ辛でご飯がすすむと思います。副菜は地場産の小松菜を使ったナムルです。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。



### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。