



5月分 小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
三郷市立鷹野学校給食センター(西館)

令和8年度

Table with columns: 日・曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 献立の使用食材料 (Menu Ingredients), 栄養量 (Nutritional Value). Rows include dates like 1金, 7木, 8金, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 18月, 19火, 20水, 21木, 22金.

★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、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	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	精米、強化米	591	25.4
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	フォースープ	フォー【米、馬鈴薯でん粉】、鶏肉、人参、竹の子、えのき茸、青梗菜、中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、なたね油		
	しろみざかなのしせんソースがけ	白身魚の天ぷら【スケソウダラ、食塩、小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油、膨張剤、乳化剤】、にんにく、生姜、長葱、赤ピーマン、ごま油、○豆板醤、酒、上白糖、醤油、米酢、白すりごま、ばれいしょでん粉		
	(冷)わかめのちゅうかうサラダ	わかめ、○ささみレトルト、緑豆もやし、きゅうり、ねぎごまドレッシング【食用植物油(ごま、大豆)、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、はちみつ、醸造酢、食塩、にんにく加工品、ごま、乾燥ねぎ、調味料:アミノ酸、黒こしょう、たんぱく加水分解物(豚肉)、増粘剤:キサンタン、香料製剤】		
26 火	ライスボールパン	小麦粉、米粉、砂糖、マーガリン(大豆)、小麦たんぱく、イースト、食塩、ビタミンC、白ざら糖	690	27.7
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ポークシチュー	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、ソーオニオン【たまねぎ、大豆油】、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○トマトケチャップ、○レバーそぼろ、○ハヤシルー、白こしょう、食塩、なたね油		
	オムレツ	オムレツ【鶏卵、砂糖、大豆油、食塩、醸造酢、加工デンプン、酸味料】		
	(冷)ツナサラダ	○ツナレトルト、キャベツ、きゅうり、人参、減塩フレンチドレッシング【醸造酢、食塩、オニオンパウダー、香料、ガーリックペースト、濃縮レモン果汁、濃縮ライム果汁、ゆず果汁、セルロース、増粘剤:キサンタンガム、調味料:アミノ酸等、甘味料:スクラロース】		
27 水	ごはん	精米、強化米	621	27.8
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	よしのじる	木綿豆腐、人参、大根、里芋、小松菜、長葱、○かつおだし、酒、醤油、食塩、ばれいしょでん粉		
	チキンのなんばんだれがけ	チキンカツレツ【鶏肉、衣:パン粉・小麦粉・食塩・植物油、パーム油、でん粉、食塩、加工デンプン、膨張剤、ポリリン酸Na、香辛料抽出物】、白炒りごま、ごま油、にんにく、生姜、玉葱、赤ピーマン、上白糖、米酢、醤油		
	しらたきといんげんのいためもの	豚肉、さやいんげん、白滝、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、生姜、○和風だし、醤油、なたね油		
28 木	ごはん	精米、強化米	603	27.0
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	あさりのみそしる	あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、木綿豆腐、キャベツ、長葱、小松菜、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌		
	あじフライ、パックソース	鱈フライ【メアジ、パン粉(大豆)、小麦粉、トウモロコシでん粉、植物油(なたね油、食塩、糊料:グアガム)、なたね白絞油、パックソース【野菜・果物(りんご)、糖類、醸造酢、食塩、でん粉、アミノ酸液(大豆)、香辛料、カラメル色素】		
	じゃがいものために	鶏肉、じゃが芋、人参、こんにやく、しめじ、さやいんげん、生姜、○和風だし、酒、上白糖、醤油、食塩、なたね油		
29 金	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング(大豆)、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	588	25.9
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ファンラーダ	白いんげん豆、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリー、○スープストック、白こしょう、レモン果汁、食塩、なたね油		
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白(大豆)、デキストリン、パーム油、チーズパウダー、麦芽糖、食塩、乳清たん白、粉末調味料、ゼラチン、酵母エキス、小麦粉、加工でん粉、酢酸ナトリウム、グリシン、チーズフレーバー、クエン酸、増粘多糖類、紅麹、カロテン、調味料:アミノ酸、パン粉、砂糖、豚脂、食塩、赤ワイン、こしょう、炭酸カルシウム、リン酸塩Na、(卵、小麦、ゼラチン)】		
	(冷)えだまめサラダ	枝豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーンクリーミードレッシング【食用植物油(ごま、大豆)、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢、食塩、スイートコーンパウダー、発酵調味料、ソーオニオン、酵母エキスパウダー、ブルーベリーピューレ、レモン果汁、にんじんエキス、増粘剤:加工でん粉・増粘多糖類、乳化剤、酸味料、香料、香辛料抽出物】		
※小松菜は三郷市産のものを使用する予定です。			月平均栄養量	611
				26.3
			基準栄養量	650
				26.8

★注意事項

- ・○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、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。

はる しん
春は新たなねぎの
季節!

みずみずしくて、
おいしいたまねぎを
たくさんたべよう。



たまねぎを切るとなぜ涙が出るの

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやにんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB1の働きを助けるなどの効果があります。



たまねぎ



食べているのは
葉の部分

たまねぎの球は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎの根の上にある短く平たい部分は茎です。

加熱すると甘くなる

たまねぎ

たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。加熱すると辛み成分がなくなり甘く感じます。

