

令和 4 年 5 月 学校給食献立表 (中学校)

東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	7大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生	食 品 名			栄 養 量	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	酢飯 ちらし寿司の具 牛乳 若竹汁 柏餅	卵 小麦 乳 小麦	ずめし さとう かしわもち	とりにく たまごそぼろ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ たけのこ にんじん ねぎ	794	26.1
6 金	エッグカレーライス(麦ごはん) 牛乳 新ごぼうサラダ(ドレッシング)	卵 小麦 乳 乳 小麦 小麦 (小麦)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまドレッシング	ぶたにく ぶたレバー とうふ たまご きゅうり しょうが じゃがいも ナス ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しんごぼう きゅうり にんじん キャベツ	890	26.0
9 月	メンチカツバーガー(子どもパンスライス) 「メンチカツ(ソース) 」サラダ コーヒー牛乳 キャロットスープ	小麦 乳 小麦 (小麦) 乳 小麦 乳	こどもパンスライス あぶら メンチカツ	メンチカツ コーヒーぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまめいご じゃがいも ナス	キャベツ たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	858	30.0
10 火	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 肉じゃが 沢煮梅	乳 小麦 小麦 小麦 小麦	ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら あぶら	ぎゅうにゅう さわらのてりやき ぶたにく ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	749	27.8
11 水	山菜うどん(地粉うどん) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(2コ) 河内晩柑	小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん きびざとう こむぎご あぶら	とりにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	ほししいたけ にんじん さんさい だいこん ねぎ かわちはんかん	754	28.6
12 木	ごはん 牛乳 鯉のおろしソース(2コ) れんこんのきんぴら じゃが芋のみそ汁	乳 小麦 小麦 小麦	ごはん あぶら きびざとう でんぶん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおたつた ぶたにく とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん れんこん こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ	805	29.4
13 金	ピビンバ(ごはん) 牛乳 わかめスープ アーモンド小魚	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	ごはん ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ なたと アーモンドこざかな	ねぎ しょうが にんにく ちやし こまつな にんじん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	795	33.1
16 月	食パン いちごジャム 牛乳 コーンチャウダー コールスロー(ドレッシング)	小麦 乳 乳 小麦 乳	しょくパン いちごジャム じゃがいも パター コールスロードレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく きゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ コーン にんじん	753	28.7
17 火	ごはん 牛乳 鶏カレチーズフライ(ソース) 野菜ソテー ミネストローネ	乳 小麦 乳 (小麦) 小麦	あぶら ごまあぶら じゃがいも シェルマカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう いわしカレチーズフライ ベーコン ぶたにく ベーコン	コーン キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	823	26.8
18 水	みそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 しゅうまい(2コ) ナムル(ドレッシング)	(小麦) 乳 小麦 (小麦) 小麦	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しゅうまい	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ たらこ ねぎ ちやし きゅうり にんじん こまつな	759	33.2
食育の日 19 木	わかめご飯 牛乳 奈良和え 飛鳥鍋 わらび餅	乳 小麦 小麦 小麦 乳	わかめごはん あぶら さとう ごま わらびもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく きゅうにゅう みそ	にんじん ほししいたけ こんにゃく こまつな たらこ にんじん ごぼう だいこん えのき たらこ しらたき ねぎ こまつな しょうが	759	25.5
20 金	ごはん 牛乳 油淋鶏 春キャベツのお浸し(しょうゆ)【かつお節】 根菜のごま汁	乳 小麦 小麦 (小麦)	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ かつおぶし とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ はるキャベツ にんじん もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	756	25.7
23 月	バターコッパン 揚げそば 牛乳 切り干し大根のサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 乳 (小麦)	バターコッパン むしちゅうかめん あぶら ちゅうかドレッシング	ぶたにく ぶたレバー あおのり ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	871	27.9
24 火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2コ) 豆腐とえびのチリソース	乳 小麦 小麦 小麦 えび	あぶら きびざとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく えび	にんじん たまねぎ にんにく しょうが たらこ こんにゃく たらこ グリンピース	838	31.9
25 水	肉汁うどん(地粉うどん) 牛乳 ポテトコロッケ メロン	小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら きびざとう ポテトコロッケ あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな メロン	840	30.0
26 木	みそそぼろご飯(ごはん) 牛乳 春雨スープ	卵 小麦 乳 小麦	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまごそぼろ みそ ぎゅうにゅう とうふ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ たらこ	783	29.0
27 金	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ(マヨネーズ)	小麦 乳 乳 (卵)	むぎごはん あぶら マヨネーズ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ ナカナル トマト にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん	858	27.1
30 月	カレーピラフドリア風 「ドライカレー 」ホワイトソース 牛乳 フライドポテト カラフルサラダ(ドレッシング)	小麦 乳 乳	ドライカレー バター じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	とりにく ナカナル ぎゅうにゅう ナカナル ナまめいご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	941	27.6
31 火	ごはん 五目ご飯の具 牛乳 鯉の香味ソース 豆腐のみそ汁	小麦 乳 乳 小麦	ごはん あぶら さとう あぶら ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじでんぶんつき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん えだまめ にんにく しょうが ねぎ にんじん ねぎ たまねぎ	838	33.4
計 19 回			※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります			平均栄養量	814 28.8

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。
 ※ コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが
 同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
 ・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
 ※ ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。

～5月の行事食～
 2日 こどもの日献立
 19日 奈良県郷土料理

食材産地

