



# 令和7年 5月 中学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(加味) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		
1 木	黒パン				パン(乳無し)		702 kcal
	鶏の照り焼き	鶏肉			砂糖	醤油, みりん, 酢	33.2 g
	三色サラダ		キャベツ, とうもろこし, 人参		油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	27.0 g
	野菜スープ	豚肉, ベーコン	玉ねぎ, 人参, もやし		じゃがいも	塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ	3.2 g
2 金	ごはん				米		787 kcal
	白身魚のお茶フライ	タラ			油, パン粉, でん粉	煎茶, 塩, こしょう	27.4 g
	大根と人参のごま和え		大根, 人参		砂糖, ごま	しょうゆ, 塩	16.2 g
	揚げボール入りすまし汁	魚すり身, わかめ	人参, 大根, 長ねぎ		でん粉, 油, 砂糖	塩, うすくちしょうゆ, みりん	2.5 g
	かしわもち	小豆			砂糖, 米粉, でん粉	塩	
7 水	フラワーロールパン				パン(乳無し)		731 kcal
	バリツオーネ		キャベツ, とうもろこし, 人参, 玉ねぎ		油, じゃがいも, でん粉, 砂糖, 小麦粉	塩	26.1 g
	小松菜とコーンのサラダ		ごまつな, もやし, とうもろこし		油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	24.5 g
	ミートボールのスパイット煮込み	鶏肉, 豚肉	にんにく, 人参, 玉ねぎ, エリンギ, ブロッコリー, トマト		油, 砂糖, パン粉, でん粉	しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレー粉, 塩	3.4 g
8 木	ごはん				米		712 kcal
	鶏と根菜の平つくね	鶏肉	ごぼう, 玉ねぎ, れんこん		里芋, でん粉, 砂糖	しょうゆ, 塩	25.4 g
	だいこんサラダ		大根, とうもろこし, きゅうり		油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	19.4 g
	キャベツのみそ汁	厚揚げ	玉ねぎ, キャベツ, さやえんどう		じゃがいも	みそ	2.9 g
9 金	ごはん				米		753 kcal
	餃子(3個)	豚肉, 鶏肉	キャベツ, 玉ねぎ, にら, しょうが		小麦粉, でん粉, 砂糖, 油	しょうゆ, 塩	31.7 g
	回鍋肉	豚肉	たけのこ, キャベツ, 人参, にら, しょうが, にんにく		油, 砂糖, でん粉, ごま油	酒, 赤みそ, トウバンジャン, テンメンジャン, しょうゆ	21.2 g
	豆腐とチンゲン菜のスープ	ベーコン, 豆腐	人参, きくらげ, チンゲン菜		でん粉, ごま油	しょうゆ, 塩, こしょう	2.8 g
12 月	ホット中華麺				中華めん		748 kcal
	塩ラーメン	鶏肉, わかめ, なると	もやし, チンゲン菜, とうもろこし, 長ねぎ, しいたけ		油, ごま油	塩, こしょう, 酒, しょうゆ	28.4 g
	春巻き	鶏肉	筍, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, しいたけ		春雨, 砂糖, でん粉, 小麦粉, 油	しょうゆ, オイスターソース, 塩	25.1 g
	青菜としめじのサラダ		ほうれん草, しめじ		ごま, 油, 砂糖	しょうゆ, 酢	4.2 g
13 火	コッパン				パン(乳無し)		720 kcal
	ミートボール(3個)	鶏肉	玉ねぎ		パン粉, 砂糖, 油	ケチャップ, 塩, しょうゆ	29.0 g
	ごぼうサラダ		ごぼう, 人参, キャベツ		油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	27.3 g
	グリーンポタージュ	鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	グリーンピース, 玉ねぎ		油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう	3.2 g
	いちごジャム					いちごジャム	
14 水	ごはん				米		777 kcal
	みそ麻婆豆腐	豚肉, 豆腐	しょうが, にんにく, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ		油, 砂糖, でん粉, ごま油	みそ, 酒, しょうゆ, 塩, トウバンジャン	30.9 g
	しゅうまい(3個)	豚肉	しょうが, 玉ねぎ		小麦粉, でん粉, ごま油, 砂糖	塩	23.4 g
	香り漬け		キャベツ, きゅうり			塩, レモン果汁	2.3 g
15 木	かしわ飯	鶏肉, 油揚げ	ごぼう, 人参		米, 麦, 油, 砂糖	酒, しょうゆ, 塩	779 kcal
	太刀魚のフライ	太刀魚			油, パン粉, 小麦粉	塩	27.9 g
	もやしのサラダ		もやし, 人参, きゅうり		油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	32.0 g
							2.3 g
16 金	ごはん				米		748 kcal
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが		砂糖	しょうゆ	32.1 g
	野菜の旨煮	豚肉, 魚すり身	人参, ごぼう, たけのこ		でん粉, じゃがいも, 油, 砂糖	しょうゆ, みりん, 塩	18.5 g
	辛子和え		もやし, ごまつな		砂糖	からし, しょうゆ	3.0 g

こどもの日献立  
はちゅうほち  
八十八夜献立



日・曜	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 2群:無機質(加減)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(加減) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		
19月	ツイストパン				パン(乳無し)		706 kcal
	ハムチーズピカタ	○	卵, ハム, チーズ		小麦粉, 砂糖, でん粉, 油		31.9 g
	大豆サラダ		大豆	キャベツ, 人参	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	25.4 g
	ラビオリスープ		豚肉, 鶏肉	人参, 玉ねぎ, もやし, ほうれん草	小麦粉, パン粉	塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ	3.6 g
20火	ごはん				米		703 kcal
	メバルの香味ソースがけ	○	メバル(魚)	長ねぎ	砂糖, ごま油	しょうゆ, 酢	29.3 g
	春雨サラダ			人参, もやし, きゅうり, とうもろこし	春雨, 砂糖, ごま油, ごま	酢, しょうゆ, からし, 塩	17.7 g
	みそ汁		わかめ, 豆腐, 油揚げ	大根, 長ねぎ		和風だし, みそ	3.2 g
21水	ごはん				米		715 kcal
	厚焼き卵	○	卵		砂糖, でん粉, 油	酢, しょうゆ, 塩	29.2 g
	大根ときゅうりのごま醤油あえ			きゅうり, 大根	油, ごま	塩, しょうゆ	19.8 g
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	はくさい, 長ねぎ, しいたけ	油, 砂糖	酒, しょうゆ, 一味唐辛子	2.9 g
22木	ごはん				米		684 kcal
	豆腐ハンバーグ	○	豆腐, 鶏肉	玉ねぎ	砂糖, でん粉	塩, みりん	26.6 g
	青菜のサラダ			ほうれん草, もやし, とうもろこし	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	17.0 g
	つくね団子汁		鶏肉, わかめ, 豆腐, 豚肉	人参, 長ねぎ, 玉ねぎ	パン粉, でん粉	塩, うすくちしょうゆ	2.5 g
23金	ごはん				米		833 kcal
	ポークカレー (アルゲノール使用)	○	豚肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマト	じゃがいも, 油	一味唐辛子, ソース, 塩, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレールウ(アルゲノール)	28.7 g
	ウインナー(2本)		ウインナー				32.5 g
	きゅうりのサラダ			きゅうり, キャベツ, パプリカ	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	3.2 g
26月	子供パン				パン(乳無し)		705 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	○	鶏肉, 豚肉	玉ねぎ, しめじ	小麦粉, でん粉, 油	塩, ケチャップ, ソース	30.3 g
	ブロッコリーのサラダ (玉ねぎドレッシング)			ブロッコリー, とうもろこし		ドレッシング	28.7 g
	コンソメオニオンスープ		豚肉, ベーコン	玉ねぎ, 人参	じゃがいも, 油	塩, こしょう, コンソメ	3.6 g
27火	中華ご飯		豚肉	しょうが, 人参, たけのこ, しいたけ	米, 麦, 油, ごま油	みりん, 塩, 酒, しょうゆ	693 kcal
	れんこんとエビ寄せ揚げ	○	エビ, タラすり身	れんこん, 玉ねぎ	油, パン粉, 小麦粉, でん粉	塩	28.7 g
	海藻サラダ (和風ドレッシング)		海藻ミックス	大根, 人参, とうもろこし	ごま	ドレッシング	21.3 g
							2.2 g
28水	みかんジュース					みかんジュース	792 kcal
	バターロール	みかんジュース			パン(乳入り)		26.0 g
	お魚メンチカツ		イワシすり身, 鶏肉	玉ねぎ, キャベツ	油, パン粉, でん粉	ソース	33.1 g
	枝豆サラダ (玉ねぎドレッシング)			枝豆, キャベツ, 人参		ドレッシング	2.9 g
	カレー風味の豆乳スープ		鶏肉, 豆乳	玉ねぎ, しめじ, かぼちゃ, キャベツ	油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう, カレー粉	
29木	ごはん				米		710 kcal
	豚肉と野菜の塩麹炒め	○	豚肉	人参, キャベツ, もやし, にら	油	塩こうじ, 塩, こしょう	27.0 g
	ゆかり和え			キャベツ, きゅうり		塩, ゆかり	17.6 g
	いも団子汁		鶏肉, 油揚げ	人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ	じゃがいも, 油	酒, しょうゆ, 塩	3.1 g
30金	ごはん				米		857 kcal
	カレーコロッケ	○	豚肉	玉ねぎ, 人参	じゃがいも, 油, 小麦粉, 砂糖, パン粉	塩, カレー粉	26.9 g
	コールスローサラダ (フレンチドレッシング)			キャベツ, 人参		ドレッシング	25.3 g
	ハヤシビーンズ煮		豚肉, 大豆	セロリ, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース, トマト	マカロニ, 油, 砂糖, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう, ケチャップ, ソース	2.6 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 *サラダの献立等で、クラスに1本ポトルドレッシングやマヨネーズがつくときには、献立名に(〇〇〇ドレッシング)と表記						平均栄養価	743 kcal 28.9 g 23.7 g 3.0 g