



令和8年 5月 中学校給食献立予定表

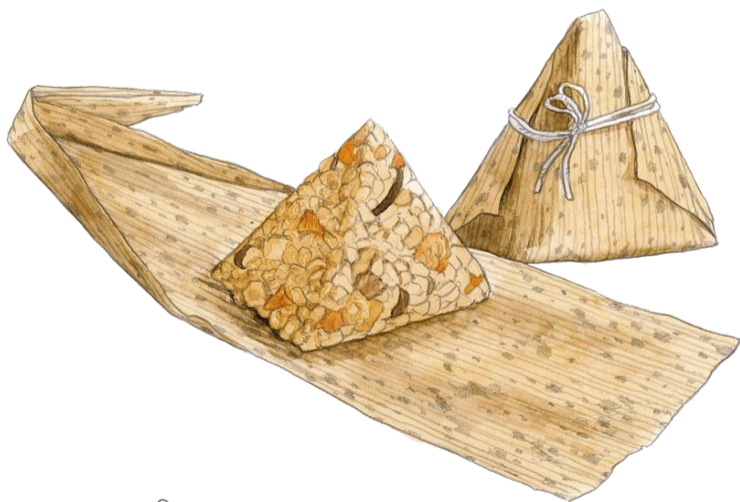


蕨市立学校給食センター

日	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 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主にエネルギーになる 黄の仲間 熱や力の元になる		
1 金	中華ご飯	○	豚肉	しょうが,人参,たけのこ,枝豆,しいたけ	米,麦,油,ごま油	みりん,塩,酒,しょうゆ	773 kcal
	うずら卵の肉団子(2個)		うずら卵,鶏肉	玉ねぎ	油,パン粉,砂糖	塩,しょうゆ	32.8 g
	凉拌三絲		人参,きゅうり	春雨	春雨	酢	19.4 g
	かしわもち 		小豆		米粉,砂糖		2.0 g
7 木	ごはん	○			米		745 kcal
	さばのみそ煮		さば(魚)		砂糖	みそ,みりん	29.1 g
	青菜とコーンのサラダ			ほうれん草,もやし,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	21.7 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,油	塩,うすくちしょうゆ,みりん	2.9 g
8 金	ツイストパン	○			パン(乳なし)		743 kcal
	鶏肉のレモン風味		鶏肉	にんにく	砂糖	レモン果汁,塩,みりん	27.5 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	34.1 g
	ソーセージとキャバツの煮込み		ベーコン,ソーセージ	人参,玉ねぎ,キャバツ	油	レモン果汁,コンソメ,塩,こしょう	3.2 g
11 月	ごはん	○			米		780 kcal
	鶏のから揚げ(2個)		鶏肉	しょうが,にんにく	でん粉,油	酒,しょうゆ	27.4 g
	広島菜和え			大根,人参,とうもろこし,広島菜		塩	26.1 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		生揚げ	玉ねぎ,キャバツ,長ねぎ	じゃがいも 	みそ	2.3 g
12 火	子供パン	○			パン(乳なし)		760 kcal
	カレーコロッケ		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	塩,ソース,カレー粉	26.8 g
	キャロットサラダ			人参,きゅうり,とうもろこし	油,砂糖	酢,塩,こしょう	26.7 g
	ミートボールのスパイシートマト煮込み		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	しょうゆ,チップ,コンソメ,塩	3.5 g
13 水	ごはん	○			米		720 kcal
	厚焼き卵		卵		砂糖	酢,塩,しょうゆ	29.4 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,塩	20.6 g
	肉豆腐		豚肉,豆腐	白菜,長ねぎ,しいたけ	油,砂糖	酒,しょうゆ,一味唐辛子	2.6 g
14 木	ごはん	○			米		703 kcal
	白身魚の西京焼き		たら(魚)		砂糖	みそ,みりん,酒	32.5 g
	筍のきんぴら		かつお節	筍,人参 	ごま油,砂糖	しょうゆ,酒	17.6 g
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ	人参,ごぼう,長ねぎ	じゃがいも	みそ	2.5 g
15 金	スクールメロン	○			パン(乳なし)		722 kcal
	米粉のささみカツ		鶏肉		油,じゃがいも,米粉,でん粉,砂糖	塩	29.6 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	29.8 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	3.1 g
18 月	ごはん	○			米		782 kcal
	お好み焼き風バーグ		鶏肉,かつお節	キャバツ	砂糖,でん粉	チップ,ソース	26.4 g
	大豆サラダ		大豆	キャバツ,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	23.5 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,でん粉	酒,しょうゆ,塩	3.5 g
19 火	ビビンバ	○	豚肉,大豆	しょうが,にんにく,人参,もやし,ほうれん草	米,麦,油,砂糖,ごま油	酒,しょうゆ,チップ,みそ	718 kcal
	ぎょうざ(2個)		豚肉,鶏肉	キャバツ,玉ねぎ,にら	小麦粉,ごま油,油	塩,オイスターソース,しょうゆ	26.4 g
	ひじきサラダ		ひじき	大根,人参,とうもろこし	ごま,油,砂糖	しょうゆ,酢	25.6 g
							2.2 g
20 水	ごはん	○			米		781 kcal
	カツオの新玉ソース		カツオ(魚) 	玉ねぎ 	油,砂糖	酒,酢,しょうゆ	28.0 g
	ゆかり和え			キャバツ,きゅうり		塩,ゆかり	28.6 g
	沢煮椀		豚肉	たけのこ,人参,ごぼう,しいたけ,大根,ほうれん草		塩,しょうゆ,こしょう	3.3 g
21 木	はちみつパン	○			パン(乳なし)		779 kcal
	豆乳コロッケ		豆乳	玉ねぎ,とうもろこし	油,パン粉,小麦粉,砂糖	塩	28.9 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし,パプリカ		酢	31.2 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,グリーンピース,トマト	マカロニ,油,砂糖,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう,チップ,ソース	3.2 g

日	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 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主にエネルギーになる 黄の仲間 熱や力の元になる		
22 金	ごはん	○			米		782 kcal
	和風炒り豆腐包み		鶏肉,豆腐	玉ねぎ,人参,枝豆,しいたけ	砂糖,油	みりん,酒,塩	30.1 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	大根,人参,とうもろこし	ごま,油,砂糖	しょうゆ,酢	23.2 g
	豚肉とじゃが芋の含め煮		豚肉	人参,玉ねぎ	じゃがいも,油,砂糖	しょうゆ,酒,コンソメ,みりん,塩	2.6 g
25 月	ごはん	○			米		733 kcal
	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	29.7 g
	ワンタンスープ		鶏肉	人参,もやし,長ねぎ,ほうれん草	ワンタン(小麦粉),ごま油	しょうゆ,塩,こしょう	18.0 g
	メロン			メロン			2.2 g
26 火	黒パン	○			パン(乳なし)		741 kcal
	白身魚の香草フライ		たら(魚)	バジル,パセリ	油,パン粉,小麦粉		30.2 g
	シエルマカロニサラダ (マヨネーズ)			きゅうり,人参,とうもろこし	マカロニ	塩	24.2 g
	ラビオリスープ		豚肉	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	3.2 g
27 水	ごはん	○			米		816 kcal
	あじフリッター(2個)		あじ(魚),あおさ		油,小麦粉,でん粉,砂糖	しょうゆ,塩	30.7 g
	ピリ辛和え			きゅうり,大根	ごま油	塩,キムチの素,しょうゆ	29.6 g
	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	2.4 g
28 木	りんごジュース	りんごジュース				りんご果汁	792 kcal
	ごはん				米		25.2 g
	ポークカレー(アレルギーフリーの使用)		豚肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト	じゃがいも,油	ソース,塩,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレールウ(アレルギーフリー)	20.6 g
	ミートボール(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖	塩,ケチャップ,しょうゆ,ソース	2.9 g
	枝豆サラダ (フレンチドレッシング)			枝豆,キャベツ,人参		ドレッシング	
29 金	ホット中華麺	○			中華めん		735 kcal
	みそラーメン		豚肉,なると	にんにく,しょうが,もやし,チンゲンサイ,とうもろこし,長ねぎ	油,ごま油	トウバンジャン,塩,こしょう,みそ	31.7 g
	しゅうまい(3個)		豚肉	玉ねぎ	でん粉,ごま油,砂糖,小麦粉	塩,ほたてエキス,こしょう	19.9 g
	切干大根の中華風サラダ (塩中華ドレッシング)			切干大根,きゅうり,人参		ドレッシング	4.0 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。						平均栄養価	756 kcal 29.0 g 24.5 g 2.9 g

中華ちまき



Q

端午の節句に中国では、ちまきを食べるほか、ある競技を行う風習があります。それは何でしょう？

- ①卓球
- ②ボートレース
- ③マラソン

もち米と具を混ぜ、竹の皮などに包んで蒸した料理です。5月5日、端午の節句にちまきを食べる習慣は、中国から伝わりました。

A こたえは②

旧暦5月5日は中国の祝日「端午節」ですが、龍の飾りがついた細長い船で、ドラゴンボートレースが行われます。端午の節句はその昔、詩人であり政治家の屈原が、川に身を投げた日に由来します。その時、屈原が魚に食べられないように、竹筒に米を詰めて投げたことがちまきを食べる風習となり、船で助けようとしたことがボートレースの風習になったといわれます。中華ちまきは、もち米に肉や卵、干しエビ、ナツメなどを混ぜて竹の皮などで包み、蒸したりゆでたりして作られ、三角や四角、長方形などの形があります。

※参考資料:岡田 哲 編「世界の味探究事典」東京堂出版



5月5日の端午の節句にちなんで、5月1日の給食に「中華ごはん」や「かしわもち」を提供します。また、5月5日は「うずらの日」でもあることから、「うずら卵の肉団子」も登場します。