



# 令和7年5月 予定献立表



さいたま市立川通中学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)	
7(水)	ヒタパン		スラッピージョー 新じゃがのスーフ煮 ヨーグルト	豚肉 ベーコン ひよこ豆 鶏ガラ 中濃ソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん ケチャップ トマトピューレ	にんにく コーン グリンピース たまねぎ キャベツ セロリ ローリエ しめじ チリパウダー ナツメグ	砂糖 パン粉 じゃがいも ヒタパン	油	706 31.1	
8(木)	岩槻ごはん ピーナッツみそ		ココロコ新じゃがの とほろ煮 春キャベツの なめだけ和え	豚肉 京桜みそ 西京みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース しょうが えのきたけ 干しいたけ 緑豆もやし	米 砂糖 黒砂糖 片栗粉 じゃがいも	ピーナッツ 油	798 27.9	
9(金)	グリンピース ピラフ		チキンのコーン フルーツ焼き 南瓜のカレー ポタージュ	鶏肉 鶏ガラ 卵なしマヨネーズ(大豆・油・水あめ・砂糖・酢・塩) カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレーパウダー・片栗粉・玉ねぎ・トマト・昆布)	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ グリンピース しめじ	米 パン粉 コーンフレーク	油 バター	870 38.1	
12(月)	五目 チャーハン		子持ちしゃもフライ キムチスープ	豆腐 豚肉 焼き豚 鶏ガラ 子持ちしゃもフライ(カラフトしゃも・パン粉・小麦粉・片栗粉) キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・唐辛子・魚醤・塩・片栗粉・にんにく)	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ ねぎ にんにく 緑豆もやし 干しいたけ 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	米 春雨 ごま油	ごま油	707 26.9	
13(火)	深川めし		厚焼玉子 白玉だんご汁	あさり 鶏肉 卵 かつお節 なると(スケソウタラ・イトヨリダイ・太刀魚・片栗粉・塩・砂糖・トマト色素)	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	米 砂糖 白玉だんご	油	740 33.2	
14(水)	山菜わかめうどん (地粉うどん)		ちくわの新茶揚げ さいたま市産 春キャベツのごま和え	鶏肉 かつお節 ちくわ(スケソウタラ・片栗粉・塩・油・砂糖・みりん) なると(スケソウタラ・イトヨリダイ・太刀魚・片栗粉・塩・砂糖・トマト色素)	牛乳 わかめ こまつな	にんじん こまつな	しめじ 緑豆もやし ねぎ キャベツ わらび ミズナ 煎茶 抹茶 えのきたけ 山うど なめこ たけのこ	地粉うどん 小麦粉 砂糖	ごま	711 33.5	
15(木)	ピザトースト		新じゃがのクリーム煮 さいたま市産 小松菜サラダ	ウインナー 鶏ガラ 鶏肉 ピザソース(トマト・玉ねぎ・コーンスターチ・にんにく)	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン 小まつな にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ コーン	山型食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター ごま 油 ごま油	810 30.7	
16(金)	岩槻ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 磯香和え 抹茶プリン	生揚げ 京桜みそ 豚肉 みそ ゼラチン	牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ 緑豆もやし しょうが たけのこ キャベツ ねぎ 抹茶	米 片栗粉 砂糖	油	858 35.6	
*毎月19日は「食育の日」です。今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好きな給食」を紹介しています。1週目は山口教頭先生の好きな給食です。中学生の頃の部活や青春エピソードのインタビューや川通中の皆さんにおすすめの曲も放送で流すのでお楽しみに♡											
19(月)	山口教頭先生の 好きな 旨塩(無限)豚丼		じゃがいもわかめ のみぞけ 山口教頭先生の 好きなマンゴープリン	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ 昆布茶 寒天 脱脂粉乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく キャベツ 緑豆もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ マンゴー	米 麦 片栗粉 じゃがいも	ごま油	777 30.9	
20(火)	2色揚げパン (抹茶・きな粉)		豆腐のスーフ煮 アスパラガスのサラダ	きな粉 ほたて 豆腐 鶏肉 鶏ガラ	牛乳	にんじん かぶ葉 チンゲンサイ	たまねぎ アスパラガス きゅうり かぶ根 キャベツ 抹茶	子供パン 砂糖 片栗粉	油 ショートニング	711 27.3	
21(水)	しょうゆラーメン (中華めん)		お好み揚げ 大根とさやうりの 中華漬け	いか 鶏ガラ 焼き豚 豚骨 かつお節 なると(スケソウタラ・イトヨリダイ・太刀魚・片栗粉・塩・砂糖・トマト色素)	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな	にんにく しなちく きゅうり たまねぎ キャベツ コーン ねぎ だいこん	中華めん 小麦粉 山芋 砂糖	油 ごま油	786 30.2	
*今年度は、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施しています。魚は血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させたりする効果があります。5月の「魚の日」は22日(木)のカワオを紹介し、何でも「魚」と呼ばず、1年間で魚の種類を覚えて、魚の種類を呼べるを目指しましょう!											
22(木)	山菜おこわ		初ガツオの 新玉ソース 豆腐とねぎと わかめのみぞけ	かつお 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	こねぎ	たけのこ たまねぎ なめこ にんにく しょうが ねぎ わらび ミズナ えのきたけ 山うど	米 片栗粉 もち米 砂糖	油	762 35.4	
23(金)	ハヤシライス (素ごはん)		カリフラワーサラダ お豆のデザート	牛肉 鶏ガラ 白花生 卵 ハヤシルウ(小麦粉・豚脂・トマト・片栗粉・豚肉・大豆) ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	たまねぎ コーン だいこん しめじ きゅうり カリフラワー 白花生	米 小麦粉 砂糖 麦	油 バター ごま	945 27.0	
*26日(月)は市協体育大会の壮行会です。皆さんが部活の大会で頑張っておられるように「贈つサンド」で応援します!!											
26(月)	市総体で 贈つ!!サンド		チキンピース 海藻サラダ	大豆 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 大豆粉 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん ケチャップ トマトピューレ	キャベツ きゅうり グリンピース にんにく コーン たまねぎ 辛子 だいこん	子供パン はちみつ 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 ショートニング	ごま 油 ごま油 ショートニング	835 35.3	
27(火)	岩槻ごはん		四川麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 鶏ガラ 豚肉 みそ ナンブラー(カタチイワン) 黒ソース(豆鼓醬・ケチャップ・にんにく・みそ・鶏肉・しょうが・豆板醤)	牛乳	にんじん にら	にんにく たけのこ 緑豆もやし しょうが 干しいたけ きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ トウバンジャン 花山椒	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	736 29.6	
28(水)	親子丼 (素ごはん)		大豆の しゃりしゃり揚げ 塩昆布和え	卵 大豆 鶏肉 かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ きゅうり たけのこ キャベツ	米 片栗粉 麦 小麦粉 砂糖	ごま油	833 34.9	
29(木)	春キャベツと新玉の ペペロンチーノ		ミネストローネ 人参とオレンジのゼリー	ベーコン 鶏ガラ ウインナー	牛乳 アガー	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー とうがらし キャベツ にんにく オレンジジュース ローリエ レモン	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	835 25.9	
30(金)	焼きチーズ カレー		コーンサラダ フルーツミックス	豚肉 カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレーパウダー・片栗粉・玉ねぎ・トマト・昆布) 中濃ソース・ウスターソース(酢・塩・野菜・りんご・大豆・香辛料)	牛乳 チーズ	にんじん ケチャップ りんご	たまねぎ キャベツ ぱいん缶 にんにく きゅうり もも缶 しょうが コーン カレー粉 みかん缶 クローブ ローリエ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃくゼリー	油	900 24.4	
<ul style="list-style-type: none"> <li>献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</li> <li>料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。</li> </ul>										平均栄養価	エネルギー 791 kcal たんぱく質 30.9 g