



# 令和8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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類		
7(木)	焼肉チャーハン		小いわし磯辺フライ 卵とコーンのスープ	卵 豚肉 オイスターソース(牡蠣) 鶏ガラ いわし 大豆	牛乳 あおさ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく クリームコーン たまねぎ しょうが コーン ねぎ	米 片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油	754 30.7	
8(金)	ピタパン		スラッピージョー 新じゃがのスープ煮 ヨーグルト	豚肉 ベーコン 大豆ミート ひよこ豆 鶏ガラ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん ピーマン ケチャップ トマトピューレ	にんにく キャベツ しめじ たまねぎ コーン セロリ チリパウダー ナツメグ ローリエ	砂糖 パン粉 じゃがいも	油	714 29.9	
11(月)	わかめうどん (地粉うどん)		2色天ぷら (笹かまの新茶揚げ・ 新玉のかき揚げ) ごま和え	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ 緑豆もやし たまねぎ 抹茶 煎茶	地粉うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま	784 31.5	
12(火)	グリーンピース ピラフ		チキンのフレック焼き ミネストローネ	ウインナー 鶏ガラ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ ホールトマト	たまねぎ セロリ しめじ たまねぎ グリンピース キャベツ ローリエ コンソメ	米 マカロン じゃがいも	バター 油	797 38.1	
13(水)	岩槻ごはん 彩の国納豆		コロコロ新じゃがの どぼろ煮 春キャベツの なめだけ和え	彩の国納豆 かつお節 豚肉	牛乳 昆布茶	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ 緑豆もやし しょうが 干しいたけ 辛子	米 砂糖 片栗粉	油 じゃがいも	765 29.6	
14(木)	親子丼 (素ごはん)		大豆と小魚の しゃりしゃり揚げ 旨塩春キャベツ	卵 大豆 鶏肉	牛乳 のり かえり煮干し 昆布茶	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ グリンピース	米 片栗粉 麦 砂糖	ごま油	837 37.9	
15(金)	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 豚骨 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン しめじ きゅうり	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 30.6	
18(日)	焼きチーズカレー		アスパラガスのサラダ フルーツミックス	豚肉 大豆 こんにやくゼリー(こんにやく・寒天・赤ワイン・砂糖・レモン) 中濃ソース・ウスターソース(りんご・トマト・たまねぎ・にんにく・砂糖・酢・塩・片栗粉)	牛乳 チーズ 昆布茶	にんじん ケチャップ トマト	たまねぎ きゅうり 桃缶 みかん缶 にんにく アスパラガス クローブ しょうが たまねぎ ローリエ キャベツ パイン缶 カレー粉	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	905 24.8	
*毎月19日は「食育の日」です。今年度も「食育の日」は、毎月「先生の好き好き相撲」を紹介していきます。1周年目目喜入先生の好き好き相撲です。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(火)	岩槻ごはん		鮭の塩焼き 新こぼろと豚肉のみそ煮 かき玉汁	鮭 卵 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれんそう	ごぼう ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	油	741 37.7	
20(水)	2色揚げパン (狭山茶・きな粉)		豆腐のスープ煮 カリアローレサラダ	きなこ ほうたて 豆腐 きな粉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぶ菜 チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり 狭山茶 かぶ根 キャベツ カリアローレ	子供パン 片栗粉 砂糖	油 ショートニング	766 29.2	
21(木)	ソイ丼 (素ごはん)		けんちん汁 お豆のデザート	大豆 豆腐 豚肉 ベーコン 大豆ミート かつお節 白花豆 卵	牛乳 生クリーム 昆布茶	にんじん こまつな トマト	グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 バター ごま油 ごま	894 33.3	
22(金)	しょうゆラーメン (中華めん)		お好み揚げ 大根とさやりの 中華漬汁	いか 豚骨 鶏ガラ 焼き豚 豚骨 かつお節 なると(たら・イトヨリダイ・太刀魚・片栗粉・塩・砂糖・トマト)	牛乳 わかめ あおのり かつお節	にんじん こまつな	にんにく メンマ きゅうり たまねぎ キャベツ コーン だいこん ねぎ	中華めん 小麦粉 砂糖 山芋 小麦粉	油 ごま油	770 29.7	
*25日(月)は市総合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「勝つバーガー」で応援します!!											
25(月)	市総体で勝ッ!! バーガー		ポークビーンズ 海藻サラダ	大豆 豚骨 豚肉 チーズ 卵なしマヨネーズ(油・水あめ・砂糖・酢・塩・大豆) 中濃ソース・ウスターソース(りんご・トマト・たまねぎ・にんにく・砂糖・塩・片栗粉)	牛乳 海藻 トマトピューレ	にんじん ケチャップ 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 ショートニング パン粉 片栗粉	ごま ごま油 油	862 35.9	
*今年度も、毎月旬の魚を紹介する「魚の日」を実施します。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26日(火)に初登場を紹介します。何でも「魚」と呼ばず、1年間魚の種類を覚えて、魚の種類で呼べるようにしましょう!											
26(火)	わかめごはん 魚の日 鯉		初鯉の新玉ソース 塩昆布和え 白玉だんご汁	かつお かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ 塩昆布	こねぎ こまつな にんじん	しょうが きゅうり キャベツ にんにく だいこん ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 麦 片栗粉 白玉だんご	ごま ごま油 油	799 35.2	
27(水)	山菜おこわ		厚焼玉子 豚汁	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	さやいんげん こまつな にんじん 山菜(わらび・水菜・えのきたけ・山うど・なめこ・たけのこ)	たけのこ だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	*もち米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	781 37.2	
28(木)	深川めし		白身魚の薬味ソース じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 水ようかん	あさり メルルーサ 小豆 みそ かつお節	牛乳 わかめ 寒天	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ にんにく たけのこ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	781 35.9	
29(金)	春キャベツと新玉の ペペロンチーノ		ミニキャッシュ ひじきのピリッとサラダ	ベーコン まぐろ油漬 ハム 卵	牛乳 チーズ ひじき 生クリーム	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム 唐辛子 キャベツ きゅうり ナツメグ にんにく	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 油 バター ラー油	848 28.7	

・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。

・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。

平均栄養価	エネルギー	800	kcal
	たんぱく質	32.7	g

