

令和8年

5月分



学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質
1	金		さいたま市民の日			
7	木	○	ゆかりご飯 豆腐のまさご揚げ かぶのすりながし 即席漬け	精白米 米粒麦 豆腐 えび 大豆ミート にんじん ちりめんじゃこ 長ねぎ 山芋 でん粉 油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ かぶ 小松菜 でん粉 きゃべつ きゅうり にんじん		755kcal 32.2g
8	金	○	麦ご飯 和風ハンバーグ みそ汁 コールスローサラダ アセロラゼリー	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 豆腐 パン粉 ごま 玉ねぎ にんにく 生姜 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 小松菜 油揚 きゃべつ にんじん きゅうり コーン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ アセロラゼリー		753kcal 30.1g
11	月	○	たけのこピラフ 豆入りカレー風味コロッケ グリーンピースのポタージュ ミニトマト	精白米 米粒麦 鶏肉 たけのこ 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース 油 豆乳バター じゃが芋 大豆 豚肉 玉ねぎ にんじん 油 小麦粉 パン粉 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース 油 小麦粉 豆乳 豆乳バター ミニトマト		784kcal 28.5g
12	火	○	麦ご飯 ソイみそ丼 だし巻き卵 沢煮椀	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 大豆 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 砂糖 豆板醤 でん粉 鶏卵 玉ねぎ 小ねぎ 砂糖 豚肉 生揚げ 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 干しいたけ		810kcal 39.2g
13	水	○	ピザドッグ 青海苔ポテト 白いんげん豆のスープ	パン ウィンナー 玉ねぎ ピーマン 油 チーズ じゃが芋 油 青海苔 白いんげん豆 鶏肉 玉ねぎ にんじん きゃべつ しめじ セロリ 油		773kcal 29.7g
14	木	○	麦ご飯 生揚げとうすら卵の甘酢煮 ナムル	精白米 米粒麦 うすら卵 豚肉 生揚げ にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ チンゲン菜 油 砂糖 でん粉 もやし 大根 にんじん 小松菜 生姜 にんにく 砂糖 ごま油 ごま		793kcal 32.1g
15	金	○	山菜わかめうどん 竹輪のお茶の葉揚げ 新玉ねぎのかき揚げ さつま芋の天ぷら おかか和え	地粉うどん 鶏肉 にんじん しめじ 油揚 長ねぎ 小松菜 わかめ 山菜水煮 竹輪 小麦粉 煎茶 油 玉ねぎ コーン 小麦粉 油 さつま芋 小麦粉 油 にんじん ほうれん草 きゃべつ もやし かつお節		759kcal 30.5g
18	月	○	麦ご飯 シーフードカレー チキンサラダ	精白米 米粒麦 えび いか あさり 豚肉 にんにく 生姜 じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ りんご トマト缶 小麦粉 油 豆乳バター カレー粉 鶏ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 砂糖		784kcal 30g
19	火	○	ミートビーンズスバゲティ サラダ 狭山茶ケーキ	スバゲティ 油 豚肉 大豆 大豆ミート 鶏レバー にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトピューレ チーズ きゃべつ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 砂糖 ホットケーキミックス(乳・卵なし) 豆腐 豆乳 豆乳バター 砂糖 煎茶		751kcal 29.7g

裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー 蛋白質量	
20	水	○	たけのこご飯 豚肉の梅肉炒め アスパラガスのコンソメスープ きゅうりとわかめのモリモリツナサラダ いちごムース 生徒作成献立	精白米 鶏肉 油揚げ たけのこ さやえんどう 油 砂糖 豚肉 生姜 長ねぎ こねぎ しそ 練り梅 砂糖 油 ウィンナー 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ にんじん 油 ツナ水煮 きゅうり わかめ 小松菜 大根 砂糖 ごま油 ごま いちごピューレ 豆乳 豆乳クリーム 砂糖 アガー		793kcal 35.9g	
21	木	○	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 呉汁 ひじきサラダ 冷凍みかん 体育祭直前☆ スタミナ献立	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 でん粉 鶏肉 大豆 豆腐 じゃが芋 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 油 ひじき 鶏ささみ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 ラー油 みかん		767kcal 35.2g	
22	金		給食なし(体育祭)				
25	月	○	はちみつレモン-toast チキンピーズ ミックスサラダ	パン はちみつ 豆乳バター 砂糖 レモン果汁 鶏肉 大豆 にんにく 玉ねぎ にんじん じゃが芋 フロッコリー トマトピューレ 油 砂糖 きゃべつ きゅうり コーン にんじん 枝豆 パセリ ハム 油 砂糖		765kcal 31.6g	
26	火	○	麦ご飯 油麩丼 鰹と芋の新玉ソース 旨塩キャベツ	精白米 米粒麦 鶏卵 鶏肉 仙台麩 生揚げ 玉ねぎ にんじん さやえんどう でん粉 砂糖 鰹 じゃが芋 でん粉 油 にんにく 玉ねぎ 小ねぎ 砂糖 きゃべつ きゅうり にんじん にんにく 昆布 海苔 ごま油 ごま		843kcal 36.2g	
27	水	○	サンラータン麺 いか入りチヂミ ピリ辛和え 豆乳杏仁豆腐	中華麺 鶏肉 生姜 えのきたけ 干しいたけ たけのこ きくらげ 小ねぎ 油 でん粉 ラー油 鶏卵 小麦粉 米粉 いか にら にんじん ごま油 砂糖 小松菜 もやし にんじん 砂糖 ごま油 豆乳 砂糖 粉寒天 黄桃缶 りんご缶		768kcal 32.8g	
28	木	○	麦ご飯 ひじきの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 ごま酢和え	精白米 米粒麦 ひじき ちりめんじゃこ 生姜 砂糖 ごま かつお節 豚肉 大豆ミート じゃが芋 玉ねぎ にんじん 生姜 干しいたけ いんげん 砂糖 小松菜 きゃべつ もやし にんじん 砂糖 ごま		756kcal 29.5g	
29	金	○	麦ご飯 キャベツメンチカツ みそけんちん汁 からし和え 学総応援 献立	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ パン粉 豆腐 豆乳 小麦粉 油 豆腐 じゃが芋 こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ほうれん草 長ねぎ 油 小松菜 もやし きゅうり		801kcal 29.4g	

今月の旬の食材

- ◆グリンピース・・・グリンピースのポターージュ(11日)
- ◆たけのこ・・・たけのこピラフ(11日)、たけのこご飯(20日)
- ◆玉ねぎ・・・新玉ねぎのかき揚げ(15日)、鰹と芋の新玉ソース(26日)
- ◆かつお・・・鰹と芋の新玉ソース(26日)
- ◆新茶(狭山茶)・・・竹輪のお茶の葉揚げ(15日)、狭山茶ケーキ(19日)

※都合により内容を変更する場合があります。

