

令和7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 蛋白質量
1	木		さいたま市民の日				
2	金	○	ちまき風おこわ コロコロ鰹と芋の新玉ソース すまし汁 草餅	端午の節句献立	精白米 もち米 ごま油 豚肉 たけのこ 干しいたけ きくらげ 鰹 じゃが芋 にんにく 玉ねぎ こねぎ 油 砂糖 かまぼこ 小松菜 豆腐 わかめ にんじん 大根 草餅		813kcal 32.2g
7	水	○	麦ご飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ		精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 大豆ミート 鶏レバー 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら 油 砂糖 豆板醤 甜面醬ごま油 でん粉 豚肉 生姜 もやし きくらげ にんじん 小松菜 ごま油 ワンタン		766kcal 34.6g
8	木	○	チキンライス ししゃもフライ&ゆでキャベツ 豆乳クラムチャウダー		精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん エリンギ グリンピース 油 豆乳バター ししゃもフライ 油 きゃべつ あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ にんじん しめじ 白いんげん豆 小麦粉 豆乳バター 油 豆乳 パセリ		765kcal 32.3g
9	金	○	麦ご飯 そぼろ丼 呉汁 即席漬け		精白米 米粒麦 鶏肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 油 砂糖 グリンピース 鶏卵 鶏肉 大豆 豆腐 里芋 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 油 きゃべつ きゅうり にんじん 刻み昆布		772kcal 37.2g
12	月	○	たけのこピラフ 豆入りカレー風味コロッケ 大根サラダ		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 鶏ささみ水煮 大根 きゅうり コーン ごま油 砂糖		752kcal 28.2g
13	火	○	はちみつレモントースト ポテトのミートソースかけ サラダ		パン はちみつ 砂糖 豆乳バター レモン果汁 じゃが芋 大豆 豚肉 鶏レバー 玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマトピューレ デミグラスソース きゃべつ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 砂糖		762kcal 30.6g
14	水	○	なにわ風うどん お好み揚げ みぞれ和え		地粉うどん 鶏肉 油揚げ にんじん 生姜 葉ねぎ えび いか 山芋 きゃべつ にんじん 長ねぎ 小麦粉 青海苔 かつお節 油 小松菜 にんじん もやし えのき 大根 かつお節		820kcal 34.8g
15	木	○	麦ご飯 ごましょうゆ 豚肉と生揚げのみそ煮 からし和え		精白米 米粒麦 ごま 豚肉 生揚げ 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ ピーマン 生姜 砂糖 油 小松菜 きゃべつ もやし		768kcal 35.1g
16	木	○	こどもパン（スライス） 春キャベツのハンバーグ カレー風味の野菜スープ キャロットサラダ 甘夏		パン 豚肉 大豆ミート ひよこ豆 玉ねぎ きゃべつ 豆腐 パン粉 油 砂糖 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ コーン 里芋 ツナ油漬 にんじん きゅうり パセリ 玉ねぎ 油 砂糖 甘夏		751kcal 34.4g

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
19	月	○	麦ご飯 小松菜チーズオムレツ キムチとトッポギのチゲ 春雨サラダ ヨーグルト	精白米 米粒麦 鶏卵 チーズ ハム 玉ねぎ 小松菜 油 砂糖 鶏肉 豆腐 もやし にんじん にら 白菜キムチ トッポギ 豆板醤 ごま油 春雨 きゃべつ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま油 ごま ヨーグルト	毎月19日は食育の日 【生徒作成献立】	805kcal 30.8g
20	火	○	トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ 豆腐マフィン	スパゲティ 油 ベーコン にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ ビーマン トマトピューレ トマト缶 油 豆乳クリーム 米粉 えび チーズ きゃべつ きゅうり にんじん コーン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳バター 砂糖 豆乳		835kcal 31.3g
21	水	○	2色トースト (ガーリック&シナモン) ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン 豆乳バター にんにく パセリ 砂糖 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん にんにく セロリ いんげん トマト缶 砂糖 油 きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 アーモンド		781kcal 35.6g
22	木	○	麦ご飯 豚肉の生姜焼き おろし汁 ひじきサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 でん粉 鶏肉 生揚げ 大根 にんじん じゃが芋 小松菜 しめじ 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		741kcal 32.6g
23	金		給 食 な し (体 育 祭)			
26	月	○	九州風ラーメン ジャンボ揚げ餃子 もやしナムル	中華麺 豚肉 生姜 にんにく にんじん たけのこ きゃべつ 長ねぎ 豆乳 えび ごま 餃子の皮 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ にら きゃべつ ごま油 砂糖 油 きゅうり もやし 砂糖 ごま油 ごま		746kcal 33.3g
27	火	○	麦ご飯 チキンカレー わかめサラダ	精白米 米粒麦 鶏肉 鶏レバー じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 生姜 りんご 小麦粉 油 トマト缶 わかめ きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ 砂糖 ごま油		800kcal 32.5g
28	水	○	麦ご飯 鯖の揚げ煮 沢煮椀 ゆかり和え	精白米 米粒麦 鯖 小麦粉 油 生姜 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 生揚げ ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 油 きゃべつ きゅうり もやし		763kcal 32g
29	木	○	ピザドッグ 洋風かきたま汁 ポテトサラダ	パン フランクフルト ビーマン ピザソース チーズ ベーコン 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 油 あさり 鶏卵 じゃが芋 きゃべつ きゅうり にんじん コーン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		746kcal 30.5g
30	金	○	麦ご飯 チキン味噌カツ ひじきの炒り煮 和風大根サラダ	精白米 米粒麦 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ひじき 鶏肉 油揚げ こんにゃく にんじん 干しいたけ 砂糖 油 大根 きゅうり もやし わかめ ごま油 砂糖 ごま	学総応援 献立	805kcal 35.6g

※都合により内容を変更する場合があります。