



5月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】 バランスのとれた食事を考えよう



令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
					おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	水	こどもの日献立 ご飯	○	鯉の新玉ソース こんにゃくと枝豆の炒め物 茗竹汁 ★粕餅	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 粕餅	牛乳、澱粉粉付、鶏肉、 豆腐、わかめ	玉ねぎ、にんにく、 こんにゃく、枝豆、筍、 ほうれん草	737	33.5
2	木	お茶マーブル 食パン	○	ポテトカップグラタン ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	パン、油、砂糖、パン粉、 ポテトカップグラタン	牛乳、豚肉、大豆、ツナ	玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、アスパラガス	772	31.3
7	火	中華麺	○	味噌ラーメン タコ型たこ焼き（2個） 大根ときゅうりのオイル漬け	中華麺、ごま、油、 タコ型たこ焼き、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、ごぼう、大根、 きゅうり	688	26.4
8	水	ご飯	○	厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐のそぼろ煮	ご飯、砂糖、油、片栗粉	厚焼き玉子、塩昆布、豚肉、 高野豆腐	お茶、キャベツ、人参、 玉ねぎ、こんにゃく、筍、 椎茸、生姜	584	24.1
9	木	子供パン スライス	○	白身魚フライ コールスローサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、マカロニ、 タルタルソース	牛乳、白身魚フライ、鶏肉	キャベツ、人参、 とうもろこし、玉ねぎ	664	25.5
10	金	ご飯	○	中華丼 ポークしゅうまい（2個） もやしとハムのピリ辛和え	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、うずら卵、 イカ、エビ、しゅうまい、 ハム	キャベツ、玉ねぎ、筍、 人参、チンゲン菜、椎茸、 きくらげ、生姜、にんにく、 もやし、枝豆	733	34.4
13	月	ご飯	○	鱈フライ きゅうりとたくあんのカクヤ 沢煮焼	ご飯、油、砂糖	牛乳、鱈フライ、鶏肉、 かまぼこ	きゅうり、たくあん、筍、 人参、小松菜、ごぼう、椎茸	655	25.5
14	火	ご飯	○	若獅子カレー チキンナゲット（2個） フレンチサラダ	ご飯、油、砂糖、カレールウ	牛乳、豚肉、チキンナゲット	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参	845	31.0
15	水	ツイストパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうのペペロンチーノサラダ クラムチャウダー	パン、はちみつ、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、バター	コーヒーマルク、鶏肉、 ベーコン、アサリ、牛乳、 生クリーム	ごぼう、とうもろこし、 人参、にんにく、玉ねぎ	701	29.2
16	木	ご飯	○	マーボー豆腐 春雨サラダ ジュシーフルーツ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春雨	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、 ハム	人参、ねぎ、にんにく、 生姜、椎茸、キャベツ、 もやし、ジュシーフルーツ	687	26.4
17	金	地粉うどん	○	肉うどん 笹かまの磯辺揚げ れんこんきんぴら	うどん、砂糖、小麦粉、油、 ごま	牛乳、豚肉、笹かまぼこ、 蕎麦のり	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 れんこん、こんにゃく	680	29.5
20	月	ご飯	○	銀鱈の幽庵焼き おひたし 切干大根の味噌汁	ご飯、砂糖	牛乳、銀鱈幽庵漬け、 ベーコン、豆腐、味噌	キャベツ、もやし、人参、 玉ねぎ、切り干し大根、 小松菜	598	26.3
21	火	わかめご飯	○	鶏肉の唐揚げ 人参のごまマヨ和え 豆腐のすまし汁	わかめご飯、片栗粉、油、 ごま、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ハム、豆腐、 かまぼこ	生姜、人参、とうもろこし、 玉ねぎ、ほうれん草	722	29.6
22	水	ご飯	○	春巻 チンジャオロース トッポギスープ	ご飯、春巻、油、砂糖、 片栗粉、トッポギ	牛乳、豚肉、鶏肉	筍、ピーマン、生姜、人参、 玉ねぎ、キムチ、にら、 にんにく	781	25.7
23	木	黒パン	○	ハンバーグのオニオンソース パンネのトマト煮 野菜スープ	パン、油、砂糖、片栗粉、 マカロニ、バター、じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、 豚肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参、セロリ	718	31.7
24	金	中華麺	○	タンメン 揚げぎょうざ（2個） フルーツポンチ	中華麺、油、餃子、ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、生姜、 にんにく、 ミックストフルーツ	752	25.4
27	月	ご飯	○	鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 もずく汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、油揚げ、 昆布、鶏肉、かまぼこ、 もずく	切り干し大根、白滝、人参、 玉ねぎ	696	28.1
28	火	ご飯	○	イカのサラサ揚げ 肉じゃが ごま和え	ご飯、片栗粉、油、 じゃが芋、砂糖、ごま	牛乳、イカ、豚肉	生姜、こんにゃく、玉ねぎ、 人参、いんげん、椎茸、 もやし、キャベツ	725	29.6
29	水	スパゲッティ	○	つけナポリタン ポテトコロック ほうれん草サラダ ★さくらんぼゼリー	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、ポテトコロック、 ゼリー	牛乳、ウィンナー、チーズ、 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、トマト、 ほうれん草、とうもろこし	851	29.0
30	木	ご飯	○	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 春キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、銀鮭、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、キャベツ、大根	633	28.8
31	金	チキンピラフ	○	ポロニアソーセージ ツナサラダ ミネストローネ	チキンピラフ、砂糖、油、 マカロニ、じゃが芋	牛乳、ポロニアソーセージ、 ツナ、ベーコン	キャベツ、小松菜、人参、 玉ねぎ、ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	739	26.2
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	712	28.4

5月 給食だより

所沢市立第2学校給食センター

新年度が始まって、1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

選手の元気の源



LIONS FRIENDLY CITY
(c) SEIBU Lions

埼玉西武 ライオンズ 「若獅子カレー」

わかじし

2024年のプロ野球が3月29日に開幕しました！

選手たちは、優勝目指して頑張っています。

みんなで若獅子カレーを食べて埼玉西武ライオンズを応援しよう！



(c) SEIBU Lions/TEZUKA

食物アレルギー症状のある方へ

若獅子カレーのカレールウ(2種類)には、以下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ
チーズフード ねりごま
りんご濃縮果汁 ココアパウダー 他

全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。

5月1日は「八十八夜」

はちじゅうはちや

【お茶マーブル食パン】

【ほうじ茶プリン】

【お茶】

八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。この頃、茶畑には目に鮮やかな新芽の緑が一面に広がり、茶摘みが始まります。所沢市は狭山茶の産地として有名です。



今月は八十八夜にちなんで所沢市の茶葉を使ったメニューを出します。

今月のきゅうしよくQいず!!

今月の給食にも登場するカツオ。

春に獲れるカツオは「初鯨」、

では秋に獲れるカツオは何鯨？



- ① 古鯨 (ふるがっお)
- ② 戻り鯨 (もどがっお)
- ③ 終わり鯨 (おがっお)

答えは給食だよりの右下に載せます！

はじめまして！

トコロんキッチンです！



今月からトコロんキッチンの様子を紹介します！

食材の荷受け

業者さんが持ってきてくれた食材を受け入れます。注文した数が出てきているか、温度は適切かなどを確認しています。肉や魚などは、専用の検収室で検収します。

