

令和4年度



# 5月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日 (月)	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)		
2 (月)	愛知県の ご当地料理 麦ご飯		味噌カツ きしめん汁 おひたし	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉 わかめ かまぼこ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 きしめん	人参 小ねぎ もやし キャベツ 小松菜	846	28.7
6 (金)	麦ご飯		★新じゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ ★柏餅	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 卵 小豆	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま	しょうが 玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ 小松菜 もやし	854	27.2
9 (月)	海鮮焼飯 アニメのワン ピースから料理		芋とホキのスパイシー揚げ 卵と野菜のスープ	牛乳 えび いか あさり ホキ ベーコン 卵 わかめ	米 バター 油 でん粉 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ とうもろこし レモン果汁 パセリ 人参 小松菜 しめじ	762	32.5
10 (火)	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌炒め 磯香和え みかん(冷凍)	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 刻みのり	米 麦 砂糖 油 でん粉	たけのこ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし 果物	769	29.7
11 (水)	トマトクリーム スパゲッティ		☆キャラメルアーモンドポテト 小松菜サラダ	牛乳 ベーコン えび 生クリーム 白花豆 チーズ わかめ	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター 油 さつま芋 砂糖 アーモンド ごま油	玉ねぎ 人参 アスパラガス たけのこ マッシュルーム トマト にんにく 小松菜 もやし	865	28.0
12 (木)	麦ご飯		じゃが芋の肉味噌かけ なめ草和え	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 干し椎茸 小松菜 キャベツ えのき茸 もやし	752	27.0
13 (金)	卵丼 (麦ご飯)		☆大豆と小魚のカレー風味 昆布入り浅漬け	牛乳 鶏肉 卵 大豆 かえり煮干し 昆布	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース きゅうり キャベツ	822	36.4
16 (月)	わかめご飯		★鯉の新玉ねぎソースかけ ★若竹汁 土佐酢和え	牛乳 わかめ 鯉 豆腐 かつお節	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ たけのこ 小ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参	828	34.0
17 (火)	山菜入り卵とじうどん (地粉うどん)		二色天ぷら (笹かまぼこのお茶の葉揚げ・芋天) ごま和え	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 笹かまぼこ 卵	地粉うどん さつま芋 小麦粉 油 砂糖 すりごま でん粉	人参 しめじ 長ねぎ わらび みず なめこ 干し椎茸 えのき茸 たけのこ 緑茶 キャベツ 小松菜 もやし	881	34.9
18 (水)	麦ご飯		鶏肉のタッカルビ ナムル アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 トップギ 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく しょうが キムチ 人参 玉ねぎ 長ねぎ なら ほうれん草 もやし きゅうり アセロラ果汁	795	30.1
19 (木)	麦ご飯		☆小いわし磯辺フライ(3本) 筑前煮 ゆかり和え	牛乳 小いわし 青のり 鶏肉	米 麦 油 こんにやく じゃが芋 砂糖	たけのこ ごぼう しょうが 人参 干し椎茸 いんげん キャベツ きゅうり かぶ	758	28.4
20 (金)	二色揚げパン (抹茶ミルク・ 黒糖きなこ)		豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ	牛乳 スキムミルク きなこ 鶏肉 豆腐 ほたて貝柱 ひじき	子供パン 砂糖 黒砂糖 油 でん粉	抹茶 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 とうもろこし もやし きゅうり	858	32.9
23 (月)	麦ご飯		うずら入りいかと豆腐のチリソース煮 大根ときゅうりの中華漬け みかん(冷凍)	牛乳 いか 豆腐 うずら卵	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ エリンギ 長ねぎ グリンピース にんにく きゅうり 大根 果物	848	32.8
24 (火)	麦ご飯 沢煮椀の由来は 貝が沢山の汁		いわしの蒲焼き 沢煮椀 きゅうりとたくあんの和え物	牛乳 いわし 豚肉 生揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	ごぼう 人参 大根 長ねぎ たくあん きゅうり	768	27.5
25 (水)	☆ビーンズカレー (麦ご飯)		チーズエッグ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 卵 チーズ 海藻ミックス	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト 大根 とうもろこし 小松菜	888	32.3
26 (木)	鶏ごぼうご飯		手作りコロッケ 味噌けんちん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 麦 こんにやく 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	人参 ごぼう グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ 大根	786	27.2
27 (金)	麻婆ラーメン (ホット中華麺)		中華サラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ 卵 生クリーム 小豆	ホット中華麺 油 でん粉 ごま油 春雨 ごま 砂糖 バター ホットケーキミックス粉	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 なら たけのこ キャベツ もやし きゅうり 抹茶	877	33.7
30 (月)	★スタミナ丼 体育祭に向けて しっかり食べよう		ごぼうとじゃが芋の甘辛揚げ ★メロン	牛乳 豚肉 うずら卵	米 麦 油 春雨 砂糖 じゃが芋 でん粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しめじ もやし なら たけのこ ごぼう 果物	823	28.6
31 (火)	手作りチーズ ウインナーパン (浦和中オリジナル)		クラムチャウダー 白玉杏仁フルーツ	牛乳 フランクフルト 卵 チーズ ベーコン あさり	小麦粉 砂糖 バター じゃが芋 油 白玉もち	玉ねぎ 人参 パセリ みかん パイン	850	29.9

★季節の献立 行事食や旬の食材を使った料理 ☆ よく噛んで食べようね

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※食材の産地、献立の調味料や作り方は栄養教諭までお問い合わせください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	19	19	19
累計給食回数	32	32	32