



19回	献立名			主な食品								栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
	日(曜)	主食	牛乳	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				
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類				
2(火)	麦ご飯	生揚げと豚肉の味噌炒め 磯香あえ 柏餅	生揚げ 京桜みそ (小豆)	豚肉 米みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが たけのこ りょくとうもろやし	なごねぎ キャベツ	精白米 強化米 米粒麦 柏餅	三温糖 でん粉	ひまわり油	816 30.5		
8(月) 郷土食	麦ご飯	デミカツ(岡山) キャベツ 団子汁(広島)	木綿豆腐 キャベツ	なると 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	なごねぎ しめじ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 米粒麦 パン粉(乾)	三温糖 白玉粉 小麦粉	ひまわり油 ごま なたね油	854 32.0		
9(火) 郷土食 ★	蒟蒻おこわ(岡山)	ワニの竜田揚げ(長根) けんちょう(山口)	小豆 油揚げ ワニとは「さめ」のこと	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう	たけのこ 干しいたけ しょうが	だいこん	精白米 強化米 もち米	三温糖 きび糖 でん粉 米粉	ひまわり油 ごま油 なたね油	733 35.3		
10(水)	麦ご飯	納豆 新じゃがのそぼろ煮 小松菜とわかめのサラダ	納豆 鶏肉	大豆ミート	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	たけのこ グリーンピース きゅうり ホールコーン	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 ごま	787 33.9		
11(木) 手作り パン	照り焼きチキンパン	ミネストローネ グリーンサラダ	鶏肉 白いんげん豆	ベーコン	牛乳 プロセスチーズ	にんじん ホールトマト グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	強力粉 じゃがいも	三温糖 でん粉	オリーブ油 ひまわり油 マヨネーズ	736 32.2		
12(金)	キム玉丼	大豆とアーモンド 小魚の唐揚げ 即席揚げ	豚肉 だいす	鶏卵	牛乳 かえり煮干し 昆布	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ	たまねぎ はくさいキムチ かぶ きゅうり	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉 米粉	ひまわり油 ごま油 アーモンド なたね油	812 35.7		
15(月) 旬の料理 市内産の たまねぎ	麦ご飯	かつおの新玉ソース 若竹汁 ごまあえ	かつお	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ	たけのこ キャベツ	精白米 強化米 米粒麦 でん粉	三温糖	ひまわり油 なたね油 ごま	730 34.6		
16(火)	麦ご飯	海鮮豆腐 きゅうりと大根の中華揚げ 冷凍みかん	豆腐 豚肉	いか むきえび	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ だいこん きゅうり	たまねぎ しょうが みかん(冷凍)	精白米 強化米 米粒麦 でん粉	三温糖	ひまわり油 ごま油 ごま	733 35.6		
17(水)	山菜わかめうどん	山菜わかめうどん 竹輪のお茶揚げ かぼちゃ天ぷら メロン	鶏肉 竹輪	油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 茶葉	わらび みすな やまうど	たけのこ えのきたけ メロン なめこ	地粉うどん 小麦粉		なたね油	803 31.1		
18(木)	青菜と卵のピラフ	チキンコンフレック焼き キャベツのスープ	鶏卵 ベーコン	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 パルメザンチーズ	こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ	キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 米粒麦	パン粉 コンフレック	バター ひまわり油 マヨネーズ	741 34.5		
19(金) 食育の日	セサミトースト	白花豆のシチュー 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン	白いんげん豆 白花豆	牛乳 プロセスチーズ わかめ 白袋ふのり まふのり 赤とさかのり	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	たまごだけ だいこん きゅうり	食パン じゃがいも	グラニュー糖 小麦粉	バター ごま ひまわり油 ごま油	850 34.5		
22(月)	麦ご飯	手作りコロッケ 土佐酢和え かきたま汁	豚肉 豆腐	鶏卵 かつお節	牛乳 プロセスチーズ わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ りょくとうもろやし	干しいたけ キャベツ	精白米 強化米 米粒麦 でん粉	じゃがいも 三温糖 小麦粉 パン粉	ひまわり油 なたね油	795 28.6		
23(火)	麦ご飯	干草焼き 金平ごぼう 豆乳入りみそ汁	鶏卵 豚肉 豆腐 豆乳 さつま揚げ	鶏肉 豆腐 米みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう	だいこん なごねぎ	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 じゃがいも きび糖	ひまわり油 ごま油 ごま	731 30.9		
24(水)	あさりのペペロンチーノ	アーモンドサラダ フルーツとお豆腐のマフィン	ベーコン 豆腐	あさり 鶏卵	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	にんにく たまねぎ (いちご)	マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパグッティ 小麦粉 はちみつ	三温糖 いちごジャム	オリーブ油 アーモンド バター	922 33.2		
25(木)	あさりと青菜のご飯	鯖カレー焼き けんちん汁 冷凍みかん	あさり 油揚げ さば	豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが (こんにゃく)	だいこん ごぼう みかん(冷)	精白米 強化米	じゃがいも	ひまわり油	752 34.4		
26(金)	麦ご飯	生揚げとうすら卵の甘酢生 中華あえ メロン	生揚げ 豚肉	うすら卵	牛乳 こまつな	にんじん 青ピーマン	たけのこ 干しいたけ きゅうり メロン	たまねぎ (こんにゃく) にんにく だいこん	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉	ひまわり油 ごま油	781 31.2		
29(月)	揚げパン ごま・ココアアーモンド	豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ	豆腐 鶏肉	ほたて貝	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	だいこん (こんにゃく) きゅうり	こどもパン でん粉	きび糖 三温糖	なたね油 ひまわり油 ごま・ココア アーモンド	845 31.6		
30(火)	タンメン	タンメン バイクドポテト 茎わかめのサラダ	豚肉		牛乳 プロセスチーズ くわわかめ	にんじん こまつな	しょうが なごねぎ だいこん	りょくとうもろやし キャベツ 干しいたけ ホールコーン	中華麺 三温糖	じゃがいも	バター ひまわり油 ごま油 ごま	798 31.2		
31(水)	ポークカレー (麦ご飯)	チーズサラダ 杏仁フルーツ	豚肉	ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳 プロセスチーズ	にんじん ホールトマト 赤ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく みかん(缶)	おろしりんご しょうが きゅうり パイン(缶)	キャベツ きゅうり	精白米 強化米 米粒麦	じゃがいも 小麦粉 三温糖	ひまわり油 バター	875 26.8	
給食の栄養量は男女平均です。浦和中は男女別で配膳をしていますので、ごはんの量を変えています。また、学年によってもごはんの量を変えています。おかずの量はほぼ同じです。(特に副菜は同量です。)				1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。十分に主食を食べることが成長期には大切です。										
				330g	400g	100g	400g	700g	25g	男子	5月回数	19回	19回	19回
・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、食材の産地、加工食品の原材料等を知りたい方は、栄養教諭までお問い合わせください				平均栄養量				エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂質	
				793 kcal	32.5 g	111 g	3.1 g	413/4.4 mg/mg	25.3 g					

★ 中国地方の山間部では「さめ」はたいへん親しまれている食材で、郷土料理として食べられています。何故海から遠い山間部で「さめ」が使われているのでしょうか?冷凍技術がない時代に腐敗せず、食中毒が起きにくい「さめ」の身の中にある成分が関係しています。調べてみてくださいね。給食では冷凍品を解凍して使います。