



5 月分 中学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	献立	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
1	木	キャラメル揚げパン ミートボールケチャップソース ミネストローネ グリーンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン、バター 米ぬか油、グラニュー糖 キャラメルシュガー 上白糖、じゃがいも マカロニ、米ぬかサラダ油 和風ドレッシング	牛乳 ミートボールケチャップ味 ベーコン チーズ	にんにく、にんじん、玉葱 キャベツ、トマト きゅうり、さやいんげん	昆布 こしょう、塩 鶏がらスープ チキンブイヨン コンソメ	721 27.8
2	金	ご飯 かぶと型ハンバーグトマトソース 湯葉のすまし汁 三色ごま和え、柏餅	○	精白米 、強化米 澱粉、白ごま 柏餅 上白糖	牛乳、なると 豆腐 湯葉 かぶと型ハンバーグ	ブルーン、玉葱 にんじん、こまつな ほうれん草、もやし	中濃ソース、ケチャップ かつお節、さば節 昆布、和風だし 醤油、塩	864 31.6
7	水	鶏ご飯 鶏の照り焼き 根菜のすまし汁 イカと卵の五色和え	○	精白米 、強化米 古代米 、米ぬか油 米ぬかサラダ油、三温糖	牛乳、鶏肉 油揚げ、木綿豆腐、いか 鶏モモ皮付酒みりん醤油漬 スクランブルエッグ	たけのこ、えだまめ にんじん、だいこん ごぼう、れんこん ねぎ、きゅうり、ほうれん草	和風だし、酒、塩 醤油、みりん 焼き鳥のタレ 煮干し、かつお節、酢	824 40.5
8	木	ご飯 あじフライ (ソース) 豚汁 ほうれん草のおかか和え	○	精白米 、強化米 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	牛乳、あじフライ 豚肉 豆腐、油揚げ かつお節	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ ほうれん草、キャベツ れんこん	中濃ソース、かつお節 さば節、和風だし みそ、醤油 みりん、酢	838 30.7
9	金	ご飯 チキンマスタート ツナと野菜のスープ ハムサラダ	○	精白米 、強化米 米ぬか油、じゃがいも 米ぬかサラダ油、上白糖	牛乳 チキンマスタート まぐろ ロースハム	にんじん、玉葱、キャベツ きゅうり、パセリ	こしょう 鶏がらスープ コンソメ 醤油、塩、酢	820 32.5
12	月	ご飯 赤魚の和風漬け 鶏団子の味噌汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米 、強化米 米ぬか油 さと芋 こんにゃく、ごま油	牛乳、鶏団子 豆腐、油揚げ 塩昆布 赤魚の和風漬け	にんじん、しめじ、ねぎ キャベツ、きゅうり	煮干し かつお節 和風だし、みそ	723 29.4
13	火	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	○	精白米 麦 米ぬか油、じゃがいも	牛乳、鶏肉 スキムミルク チーズ 海藻ミックス	にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、グリーンピース、きゅうり キャベツ	こしょう、ケチャップ 中濃ソース、カレールウ 冷やし中華スープ	839 23.2
14	水	ご飯 チキンカツ (ソース) ニョッキのコンソメスープ わかめサラダ(ドレボトル)	○	精白米 、強化米 米ぬか油、じゃがいも にんじんニョッキ ポテトニョッキ 棒々鶏ドレッシング	牛乳、チキンカツ ベーコン わかめ	にんじん、玉葱、とうもろこし パセリ、キャベツ、きゅうり	中濃ソース、昆布 こしょう クリームコーン チキンブイヨン コンソメ、醤油、塩	868 29.6
15	木	ご飯 ハムステーキデミグラスソース 野菜スープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	精白米 、強化米 米ぬか油、三温糖 じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	牛乳、ハムステーキ ベーコン 鶏肉	玉葱、マッシュルーム にんじん、キャベツ、パセリ とうもろこし、きゅうり	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン、コンソメ 醤油、塩、こしょう	817 28.0
16	金	ホット中華麺 春巻き 醤油ラーメンスープ きゅうりとツナの中華風酢の物	○	ホット中華麺 米ぬか油、三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 春巻き わかめ、まぐろ	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、もやし、メンマ、きくらげ ほうれん草、ねぎ きゅうり、とうもろこし	煮干し、かつお節、醤油 こしょう、中華だし、塩 鶏がらスープ、みりん、酢 醤油ラーメンスープ	781 27.2
19	月	ご飯 豚肉の生姜焼き かんぴょうの卵とじ ほうれん草の磯香和え いちごゼリー	○	精白米 、強化米 米ぬか油、澱粉 いちごゼリー	牛乳 豚肉の生姜醤油漬け 木綿豆腐、たまご のり	にんじん、かんぴょう こまつな ほうれん草、もやし キャベツ	さば節 かつお節 和風だし 醤油 塩	798 28.6
20	火	ご飯 肉シュウマイ 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	精白米 、強化米 米ぬか油、上白糖、澱粉 ごま油、緑豆はるさめ 三温糖	牛乳 肉シュウマイ 豚肉、豆腐 ロースハム	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、たけのこ 干し椎茸、にら、ねぎ キャベツ、きゅうり	トウバンジャン こしょう 中華だし、酒 醤油、みそ、酢	847 34.1
21	水	ご飯 ヤンニョムチキン わかめスープ パンサンスー	○	精白米 、強化米 米ぬか油、三温糖 白ごま、ごま油 緑豆はるさめ 上白糖	牛乳 鶏モモ皮付塩・コショウ漬け わかめ ボンレスハム	にんにく、玉葱、にんじん ほうれん草 きゅうり もやし	ケチャップ、みりん、酒 コチュジャン、昆布、塩 かつお節、中華だし、醤油 チキンブイヨン 鶏がらスープ こしょう、酢 オイスターソース	825 32.8
22	木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム たらフライ (ソース) 具だくさんスープ マカロニツナソース	○	ソフトフランスパン ブルーベリージャム 米ぬか油、じゃがいも 澱粉、上白糖、マカロニ 米ぬかサラダ油	牛乳 たらフライ 豚肉 ベーコン まぐろ、チーズ	にんじん、玉葱、キャベツ こまつな、にんにく ソニオン、マッシュルーム トマト、グリーンピース	中濃ソース、コンソメ こしょう、塩、ケチャップ 醤油、トウバンジャン チキンブイヨン トマトピューレ	821 36.3
23	金	ご飯 さばの塩焼き かぶの味噌汁 かんぴょうのごま味噌和え	○	精白米 、強化米 米ぬかサラダ油 白ごま、ごま油 三温糖	牛乳、豆腐 油揚げ わかめ さばの塩焼き	にんじん、かぶ かんぴょう、かぶの葉 キャベツ、こまつな さやいんげん、とうもろこし	昆布 かつお節 和風だし、みそ 醤油	806 31.0
26	月	ご飯 ビビンバ (肉炒め) ビビンバ(野菜和え) 中華スープ	○	精白米 、強化米 米ぬか油、上白糖 ごま油、白ごま 緑豆はるさめ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく、しょうが、玉葱 ぜんまい、大豆もやし、にんじん ほうれん草、たけのこ キャベツ、干し椎茸、にら、ねぎ	トウバンジャン、酒 テンメンジャン 醤油 中華だし、こしょう、塩	813 34.3
27	火	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き じゃが芋と生揚げの味噌汁 ツナと野菜ののり酢和え	○	精白米 、強化米 マヨネーズ じゃがいも、上白糖	牛乳、しろさげ 生揚げ まぐろ のり	玉葱、パセリ、にんじん ほうれん草、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ	みそ かつお節 さば節、酢 和風だし、醤油	798 34.0
28	水	ご飯 揚げ餃子 中華丼 こんにゃくサラダ(ドレボトル)	○	精白米 、強化米 米ぬか油、澱粉、ごま油 サラダこんにゃく 中華風ドレッシング	牛乳、ぎょうざ 豚肉 いか、うずらの卵 えび	にんじん、玉葱 たけのこ、干し椎茸 きくらげ、キャベツ こまつな、きゅうり	こしょう オイスターソース 中華だし 鶏がらスープ、塩	831 30.2
29	木	エビピラフ チキンナゲット ミートボールトマトスープ 野菜サラダ(ドレボトル)	○	精白米 、強化米 バター、米ぬか油 じゃがいも 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳、鶏肉 えび チキンナゲット ミートボール	にんじん、玉葱、とうもろこし グリーンピース、トマト パセリ、こまつな ブロッコリー、とうもろこし	コンソメ、塩 醤油 ケチャップ 鶏がらスープ、こしょう	815 33.4
30	金	地粉うどん けんちんうどん汁 鬼まんじゅう こまつなの煮浸し	○	地粉うどん、米ぬか油 さと芋 こんにゃく 鬼まん	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、 こまつな(※1) もやし	煮干し かつお節 さば節、和風だし 醤油、酒、塩、みりん	836 30.1
給食回数		20 回						

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 19日は、「郷土料理」(栃木県) マーク ➡
- ※ **太字の食材は、杉戸町産です。**
(※1は一部、杉戸町産です。)

5 月平均栄養摂取量

エネルギー	814kcal
タンパク質	31.3g
炭水化物	120.5g
脂質	23.0g(26.4%)
食塩相当量	3.6g

