

5月分学校給食予定献立表（中学校）

令和5年度

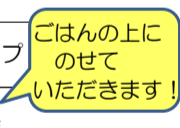


給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう



ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	819 kcal 32.6 g
	きつねうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、小松菜、長ねぎ	
	笹かまのいそべ揚げ	笹かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青海苔、米油	
	ホットチキンサラダ	米油、鶏肉、にんじん、キャベツ、ホールコーン、白胡椒、しょうゆ、ごま	
2 火	ごはん	ごはん	850 kcal 32.7 g
	かぶとのすまし汁	米油、鶏肉、ごぼう、にんじん、かつおぶし、出し昆布、豆腐、かぶとちりしかまぼこ（すけそうたら、でんぶん、タピオカ、かぼちゃ、砂糖、発酵調味料、塩）、かぶ、しょうゆ、自然塩、みりん、小松菜	
	鯉のぼりハンバーグ	鯉のぼり型ハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、生姜、でんぶん、カラメル）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
	五目ごはんの具	米油、鶏肉、酒、にんじん、たけのこ、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
	かしわもち	かしわもち（小豆、米粉、砂糖、でんぶん、植物油、酵素製剤（大豆）、柏葉）	
8 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	741 kcal 32.1 g
	しょうゆラーメンのスープ	米油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、豚こつ、長ねぎ、生姜、もやし、キャベツ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、しょうゆ、自然塩、みりん、黒胡椒、ごま油	
	五目包子（2）	五目包子（豚肉、小麦粉、玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、鶏肉、パン粉、でんぶん、むきえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）	
	こんにゃくと枝豆の炒め物	ごま油、枝豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
9 火	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	937 kcal 31.0 g
	ポークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳））、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
	チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、パン粉（大豆）、小麦粉、でんぶん、塩、大豆たんぱく）、米油	
	荳わかめのサラダ（香味中華ドレッシング和え）	荳わかめ、もやし、キャベツ、にんじん、香味中華ドレッシング（砂糖、水あめ、しょうゆ、りんご酢、香味油（大豆・小麦）、ごま油、玉ねぎ、チキンエキス、ねぎ、塩、発酵調味料、オイスターエキス、しょうが、にんにく）	
	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	
10 水	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、豚肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	817 kcal 31.5 g
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	もやしのソテー	米油、豚肉、にんじん、もやし、ホールコーン、自然塩、黒胡椒、しょうゆ	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
	ごはん	ごはん	
11 木	ごはん	ごはん	776 kcal 29.8 g
	沢煮焼	米油、豚肉、にんじん、ごぼう、かつおぶし、出し昆布、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮（さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でんぶん）	
	大豆とひじきの煮物	米油、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、酒、しょうゆ	
	レモンゼリー	レモンゼリー（水あめ、砂糖、レモン果肉、レモン果汁、寒天）	
12 金	ごはん	ごはん	852 kcal 25.4 g
	大根の煮物	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン（大豆）、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぶん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
	五分漬け	荳わかめ入り五分漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）、きゅうり、キャベツ	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん）	
15 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	841 kcal 35.7 g
	鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	肉団子のもち米蒸し（3）	もち米蒸し（豚肉、もち米、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、精白米、でんぶん、小麦たんぱく、砂糖、しょうゆ、生姜、塩、胡椒）	
16 火	きのこことコーンのガーリックソテー	オリーブ油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、キャベツ、ホールコーン、しめじ、エリンギ、自然塩、しょうゆ、白胡椒	738 kcal 28.3 g
	ごはん	ごはん	
	ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、春雨（でんぶん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぶん、ちんげん菜	
	中華そばの具	米油、豆板醤（唐辛子、塩、ろ豆みそ、酒）、にんにく、生姜、豚肉、酒、しいたけ、にんじん、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、枝豆、ごま油	
17 水	大根ナムル（韓国ナムルドレッシング和え）	切り干し大根、大根、もやし、小松菜、ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	785 kcal 25.6 g
	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、米こうじ）	
	豚キムチ焼きそば	米油、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、もやし、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、キャベツ、きび砂糖、自然塩、しょうゆ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	肉団子のおんかけ（2）	肉団子（鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぶん、酢、ごま油、オイスターエキス、ポークエキス）	
18 木	小松菜のサラダ（ねぎ塩ドレッシング和え）	大根、小松菜、きゅうり、にんじん、ねぎ塩ドレッシング（ごま油、大豆油、酢、玉ねぎ、塩、砂糖、ごま、にんにく、チキンエキス、長ねぎ）	757 kcal 32.4 g
	ごはん	ごはん	
	肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	さばの一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	
19 金	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ	838 kcal 30.5 g
	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	
	星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、星型トック（米、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、大根、えのき草、しょうゆ、きび砂糖、酒	
22 月	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	848 kcal 36.9 g
	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	鶏塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ごま油	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆））	
生揚げと豚肉の豆板醤炒め	米油、豆板醤（唐辛子、塩、ろ豆みそ、酒）、生姜、にんにく、豚肉、長ねぎ、絹揚げ（豆乳、でんぶん、砂糖、菜種油）、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぶん、ごま油		



5月分学校給食予定献立表（中学校）

令和5年度

給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
23 火	ごはん	ごはん	766 kcal 33.8 g
	大根のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、大根、玉ねぎ、豆腐、みそ、小松菜	
	かつおフライ	かつおフライ（かつお、でんぶん、パン粉(大豆)、小麦粉、塩）、米油	
	にんじんおかかごはんの具	米油、にんじん、いか、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、みりん、しょうゆ、けすりぶし、ごま	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん）	
24 水	食パン	食パン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	795 kcal 31.3 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、トマトケチャップ、トマト、自然塩、黒胡椒、パセリ	
	チキンナゲット（3）	チキンナゲット（鶏肉、パン粉、でんぶん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、白胡椒、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油	
	アスパラとベーコンのソテー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぶん	
	いちごジャム	いちごジャム（いちご、砂糖、水あめ）	
25 木	ごはん	ごはん	799 kcal 28.5 g
	カレー風味の野菜スープ	米油、にんにく、セロリ、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、かぶ、じゃがいも、自然塩、カレー粉、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
	スタミナ焼肉	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぶん、にら	
	しゃきしゃきごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、にんじん、水菜、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、ごま、塩）	
26 金	ごはん	ごはん	806 kcal 27.9 g
	豚肉とちんげん菜のごまみそ汁	米油、にんにく、豚肉、酒、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、キャベツ、春雨（でんぶん）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉(大豆)、小麦粉、塩）、米油	
	炒り卵と小松菜の炒め物	米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぶん発酵調味料、でんぶん）	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん）	
29 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	839 kcal 35.3 g
	おかめうどんの汁	米油、鶏肉、にんじん、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、油揚げ、しょうゆ、酒、きび砂糖、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぶん、米油	
	じゃが豚キムチ	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
30 火	ごはん	ごはん	801 kcal 28.2 g
	マーボー豆腐	米油、にんにく、生姜、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、しいたけ、豆腐（豆乳、でんぶん）、白菜、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル）、自然塩、黒胡椒、でんぶん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	黒豚しゅうまい（2）	黒豚しゅうまい（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、ラード、でんぶん、たけのこ、大豆たんぱく(ゼラチン)、砂糖、しょうゆ、ごま油、卵白、菜種油、オイスターソース、塩、大豆粉、グチエキス調味料(大豆・ゼラチン)）	
	きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
31 水	バターロール	バターロール（小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、脱脂粉乳、塩、大豆油）	725 kcal 30.2 g
	かぶとハムのスープ	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、かぶ、ハム（豚肉、豚エキス、水あめ、塩、海そう粉末）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぶん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
	ゼリーポンチ	りんご缶、みかん缶、シャインマスカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、サイダーゼリー（砂糖、レモン果汁）	

20 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター ☎262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	807 kcal 31.0 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費（5月分） 口座振替日は **6月30日(金)** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が上がる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

！食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もおられるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	+ 汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ、オレンジ
+ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち (北海道)	べこもち (青森県)	朴葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯉ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)

お詫びと訂正

4月に配付いたしました4月分学校給食献立表（裏面）のうち、「令和5年度給食回数実施予定表」において、一部誤りがありましたので、お詫びの上訂正いたします。
 （訂正箇所）令和5年度給食回数実施予定表の中学校、3月の給食実施日
 （誤）1日～19日 → （正）1日～22日 ※給食回数（14回）に変更はありません。