

5月分学校給食予定献立表（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和7年度

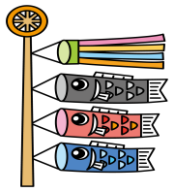
給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう

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	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1	木	牛乳	ごはん	ごはん	731 kcal 27.5 g
			豚汁	米油、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも、みそ、生姜、長ねぎ	
			ほっけの薬味ソースかけ	ほっけのでんぶん付き（ほっけ、でんぶん）、米油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油	
			ごぶ漬け	茎わかめ入りごぶ漬け（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	
2	金	牛乳	ごはん	ごはん	826 kcal 32.1 g
			若竹汁	出し昆布、かつおぶし、えびボール（たら、えび、でんぶん(小麦)、おきあみ、砂糖、塩、みりん、大豆油）、にんじん、たけのこ、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、水あめ、菜種油）、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、わかめ	
			鶏肉の甘辛ソースかけ	鶏肉の竜田揚げ（鶏肉、でんぶん、小麦不使用しょうゆ、酒、生姜）、米油、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぶん	
			五目ごはんの具	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、枝豆	
			こどもの日ゼリー	こどもの日ゼリー（砂糖、りんご果汁、植物油脂、豆乳、レモン果汁）	
7	水	牛乳	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）	853 kcal 26.2 g
			スパゲティナポリタン	バター（生乳、塩）、にんにく、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、トマトピューレ、自然塩、黒胡椒、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）、米油	
			ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ（卵、まぐろ油漬(大豆)、砂糖、玉ねぎ、大豆油、マヨネーズ(卵・大豆・りんご)、塩、しょうゆ、酢、でんぶん）	
			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、枝豆、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
8	木	牛乳	ごはん	ごはん	774 kcal 23.9 g
			沢煮椀	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、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	
			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	
			キャベツと豚肉のみそ炒め	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、生姜、豚肉、酒、にんじん、キャベツ、もやし、きび砂糖、みそ、しょうゆ、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(小麦)）	
9	金	牛乳	ごはん	ごはん	841 kcal 23.0 g
			ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、ローリエ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、デミグラスソース（鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ボークフイヨン(大豆)、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンフイヨン、はちみつ、カラメル）、きび砂糖、自然塩	
			フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
			コーンサラダ （コールスロードレッシング和え）	にんじん、ホールコーン、キャベツ、コールスロードレッシング（植物油脂、酢、砂糖、水あめ、塩、レモン果汁、パイン果汁、オニオンエキス）	
12	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	852 kcal 33.9 g
			ごまみそうどんの汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、焼きちくわ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味液、塩、大豆油）、キャベツ、きび砂糖、しょうゆ、みそ、ねりごま、長ねぎ、ちんげん菜、ごま、でんぶん	
			いかのレモンソースかけ	いか、生姜、酒、でんぶん、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁	
			ホットポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
13	火	牛乳	ごはん	ごはん	829 kcal 27.9 g
			じゃがいも団子のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、大根、豆腐、こんにゃく、じゃがいも団子（じゃがいも、でんぶん、塩）、みそ、酒、生姜、長ねぎ	
			ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
			五目さんびら	米油、豚肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、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、しょうゆ、みりん、ごま油、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(小麦)）	
14	水	牛乳	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	701 kcal 25.5 g
			マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
			ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス(玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ)）、ホールコーン、自然塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）	
			グリーンサラダ （オニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、枝豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(豚肉)、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油、玉ねぎ）	
15	木	牛乳	ごはん	ごはん	800 kcal 25.9 g
			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	
			あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉(小麦)、塩、植物油脂、でんぶん）、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、菜種油、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(小麦)）	
16	金	牛乳	中華おこわ	ごま油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米、もち米	766 kcal 24.0 g
			わかめスープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、もやし、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、水あめ、菜種油）、わかめ、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、長ねぎ、ごま	
			揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぶん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、胡椒、小麦粉）、米油	
			りんごヨーグルト	りんごヨーグルト（加糖練乳、脱脂粉乳、りんご果肉、りんご果汁、砂糖、でんぶん、全粉乳、乳たんぱく濃縮物、寒天）	
19	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	795 kcal 27.7 g
			塩こうじラーメンのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、もやし、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ちんげん菜、ごま油	
			春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぶん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	
			カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
20	火	牛乳	ごはん	ごはん	750 kcal 28.8 g
			すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、ごぼう、こんにゃく、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
			豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
			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）、ごま油、しょうゆ、ごま	
21	水	コーヒー牛乳	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(大豆)）	750 kcal 28.0 g
			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、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
			鶏肉のガーリックソースかけ	鶏肉の竜田揚げ（鶏肉、でんぶん、小麦不使用しょうゆ、酒、生姜）、米油、ごま油、にんにく、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぶん	
			コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	

学校給食費（5月分） 口座振替日は**6月30日(月)**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。



5月分学校給食予定献立表（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和7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	飲 み 物	献 立 名	          	食 品 名	          	エネルギーたんぱく質
22	木	牛乳	ごはん	ごはん		762 kcal 25.4 g	
			マーボー豆腐	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、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、酒、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）			
			ポークしゅうまい（3）	ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）			
			きゅうりの中華和え	きゅうり、大根、にんじん、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油			
23	金	牛乳	ごはん	ごはん		805 kcal 27.4 g	
			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			
			かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉(小麦・大豆)、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぶん(大豆)）、米油			
			もやしの塩昆布和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩昆布（昆布、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油			
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(小麦)）						
26	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）		776 kcal 30.0 g	
			鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、油揚げ、みりん、しょうゆ、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）、長ねぎ、小松菜			
			笹かまぼこのいそべ揚げ	笹かまぼこ（すけそうだら、でんぶん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青海苔、米油			
			ゼリーボンチ	みかん缶、りんごカットゼリー（りんご果汁、砂糖）、ぶどうカットゼリー（ぶどう果汁、砂糖、水あめ）			
27	火	牛乳	ごはん	ごはん		738 kcal 30.2 g	
			五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油			
			いかの生姜焼き	いか、しょうゆ、みりん、生姜			
			キムタクチャーハンの具 	ごま油、豚肉、にんじん、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）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ			
パインクレープ	パインクレープ（豆乳、加工油脂、パイン果汁、砂糖、麦芽糖、水あめ、大豆油、米粉、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、でんぶん、乳化剤(大豆)、カラメル）						
28	水	牛乳	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(大豆)）		819 kcal 26.9 g	
			たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、春雨（でんぶん）、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白胡椒、パセリ			
			チキンカツ	チキンカツ（鶏肉、塩、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物(豚肉)、パン粉、小麦粉、米粉、でんぶん、大豆たんぱく、大豆油）、米油			
			キャベツとウインナーのソテー	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、もやし、キャベツ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、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(小麦)）						
29	木	牛乳	ごはん	ごはん		727 kcal 27.3 g	
			厚揚げ入りけんちん汁	米油、豚肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ			
			ほっけの竜田揚げ	ほっけの竜田揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油			
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま			
青梅ゼリー	青梅ゼリー（砂糖、梅果汁、カラメル）						
30	金	牛乳	ごはん	ごはん		789 kcal 33.5 g	
			かきたま汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぶん、卵、長ねぎ、ほうれん草			
			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、えのき茸、しょうゆ、きび砂糖、酒			
			鶏肉とこんにゃくの炒め物	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みそ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）			

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



給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

かしわもち



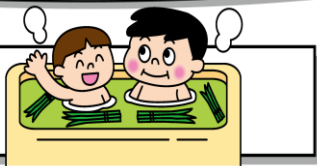
あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢



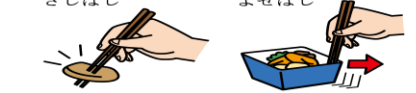
やりがちなマナー違反



はしの持ち方



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

食べ物をお口に含んだまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

