

5月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中

霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和6年

日 曜	献 立		主 な 分 類		
			※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
			主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
主食・牛乳	お か ず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
1 水	ごはん 牛乳	ソース 五目豚汁 かぼちゃコロッケ ひじきのオイスターソース炒め	ごはん 砂糖 油 パン粉	牛乳 厚揚げ ひじき 豚肉 とり肉 みそ	こんにゃく さやいんげん ごぼう 大根 人参 長ねぎ かぼちゃ
2 木	ごはん 牛乳	ドレッシング 肉と大根の炊き合わせ 肉団子(2) ホットキャベツ	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン とり肉	さやいんげん キャベツ 大根 玉ねぎ 人参
7 火	ソフトめん 牛乳	ドレッシング ミートソース ハッシュドポテト 切干大根のサラダ	ソフトめん 砂糖 油 ルウ ごま ドレッシング じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム	グリーンピース きゅうり しょうが 切干大根 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく トマトピューレ
8 水	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ トックスープ ブルコギ チーズドック	韓国 ごはん 米粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵 チーズ	キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく 長ねぎ
9 木	全粒粉入り 丸パン 牛乳	ソース ベーコンとキャベツのパペロンチーノ チキンカツ 河内晩柑	全粒粉 パン スパゲティ 油 オリーブオイル パン粉	牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ にんにく 赤ピーマン 河内晩柑 きくらげ
10 金	ごはん 牛乳	川越たつぷりみそ汁 豚肉とこんにゃくの辛子炒め 柏餅	端午の節句 ごはん でん粉 砂糖 油 米粉	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ あずき	こんにゃく かぶ キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ピーマン きくらげ
13 月	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げの中華煮 かにパオシュー(2) 手作りおおかふりかけ	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 のり かに	こんにゃく 人参 にんにく 長ねぎ ピーマン きくらげ
14 火	ごはん 牛乳	のり佃煮 ABCスープ 和風ハンバーグ ミニトマト(2)	高階西中 リクエスト ごはん マカロニ でん粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン のり とり肉	キャベツ 大根 玉ねぎ トマト 人参
15 水	黒糖イギリス 食パン 牛乳	ドレッシング ポトフ オムレツ カラフルこんにゃくのサラダ	フランス 黒砂糖 パン じゃが芋 砂糖 油 ごま ドレッシング	牛乳 ハム ベーコン とり肉 卵	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 パセリ もやし トマトピューレ ケチャップ
16 木	もち麦ごはん 牛乳	いか団子とほうれん草のスープ さばの塩焼き ごぼうのみそドレッシングサラダ	もち麦 ごはん 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 いか たらすり身 みそ さば	きゅうり ごぼう 玉ねぎ とうもろこし 人参 長ねぎ ほうれん草 しいたけ
17 金	うどん 牛乳	ドレッシング とり南蛮うどん ささかまぼこの磯辺揚げ(2) こがねもやし	うどん 小麦粉 油 ドレッシング ごま	牛乳 油揚げ 青のり かまぼこ とり肉	人参 長ねぎ ほうれん草 もやし しいたけ
20 月	子どもパン 牛乳	ソース スコッチブロス 白身魚のフライ ホットポテトサラダ	大妻・小妻 レンズ豆を 探してみよう! 英国 パン じゃが芋 油 大麦 小麦 ドレッシング パン粉	牛乳 レンズ豆 ベーコン ウインナーソーセージ とり肉 ほき	キャベツ セロリー 玉ねぎ 人参 パセリ
21 火	ごはん 牛乳	すき焼き いわしのごまみそ煮 メロン	ごはん 砂糖 油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 いわし みそ	しらたき 玉ねぎ 人参 長ねぎ メロン
22 水	わかめごはん 牛乳	キムチスープ 豚肉のマヨネーズ風味焼き ミニトマト(2)	ごはん 春雨 砂糖 油 ドレッシング	わかめ 牛乳 豆腐 豚肉 とり肉	玉ねぎ トマト 人参 白菜 もやし しいたけ
23 木	ごはん 牛乳	肉じゃが 子持ちししゃもの南蛮漬(2) かりかりきなこ豆	ごはん じゃが芋 砂糖 油 でん粉	牛乳 大豆 きなこ 豚肉 子持ちししゃも	しらたき さやいんげん 玉ねぎ 人参 長ねぎ
24 金	食パン 牛乳	チョコクリーム ソース かぶのシチュー メンチカツ 人参村長サラダ	パン マカロニ 砂糖 油 ルウ チョコクリーム パン粉	牛乳 まぐろ とり肉 豚肉	かぶ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 レモン
27 月	ごはん 牛乳	じゃが芋団子汁 ルーロー飯 青菜	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま油 油	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ	小松菜 しょうが 大根 玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく
28 火	ごはん 牛乳	厚揚げマーボ 揚げ餃子(2) 春雨の炒め物	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 油 小麦粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム みそ	枝豆 きゅうり しょうが 人参 にんにく 長ねぎ しいたけ キャベツ
29 水	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ ツナサンド 河内晩柑	パン じゃが芋 油 ドレッシング	牛乳 大豆 まぐろ 豚肉	グリーンピース 玉ねぎ とうもろこし 人参 河内晩柑 トマトピューレ ケチャップ
30 木	麦ごはん 牛乳	キーマカレー キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	インド 麦 ごはん 小麦粉 砂糖 油	牛乳 豆乳 豚肉 ウインナーソーセージ ヨーグルト	グリーンピース キャベツ しょうが 玉ねぎ トマト 人参 にんにく ケチャップ
31 金	ごはん 牛乳	チンゲン菜のかき玉汁 ガイトード(2) パッタイ	タイ ごはん 米粉 でん粉 砂糖 油	牛乳 かつお節 えび 豚肉 卵 とり肉	玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

平均栄養量 エネルギー 813 kcal
たんぱく質 32.3 g



献立作成時のねらい：諸外国の食文化を知ろう

キーマカレー（インド）やブルコギ（韓国）、パッタイ（タイ）、ポトフ（フランス）など世界の料理を多く取り入れました。



献立紹介

○キーマカレー（インド料理）
とろっと濃厚なカレーが特徴的な北インドのカレーです。スパイスの味や香り、おいしさが楽しめるカレーです。

○スコッチブロス（イギリス料理）～新メニュー～
肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったイギリスの代表的なスープです。給食では大麦、小麦、レンズ豆を使います。

【食べ方によせて】

- ・ルーロー飯……ルーロー飯の具と青菜をごはんの上のせて食べてください。
- ・ホットキャベツ……ドレッシングで和えてから配食してください。
- ・カラフルこんにゃくサラダ……ドレッシングで和えてから配食してください。
- ・ツナサンド……コッペパンにはさんで食べてください。

【川越産農産物（予定）】

キャベツ、チンゲン菜、きゅうり、かぶ、大根

【お知らせ】

学校給食に我が家の人気献立を！
ご家庭の人気献立やアイデア料理を募集します。ふるってご応募ください。
応募先 学校給食課 TEL 223-6035 FAX 223-0935
メールアドレス gakokyushoku★city.kawagoe.lg.jp
募集期間 令和6年5月1日(水)～31日(金)

