



5月分学校給食予定献立表

川崎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8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。		
		主食・牛乳	おかず	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)
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
1	金	ごはん 牛乳	トックスープ プルコギ 河内晩柑	ごはん 米粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 なら 人参 にんにく 長ねぎ 河内晩柑
7	木	ごはん 牛乳	厚揚げのみそ炒め 子持ちししゃもの南蛮漬け(2) 柏餅	ごはん でん粉 砂糖 油 米粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 子持ちししゃも あずき	こんにゃく しょうが たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ ピーマン
8	金	ソフトめん 牛乳	ミートソース ハッシュドポテト 野菜ソテー	ソフトめん 砂糖 油 ルウ じゃが芋	牛乳 豚肉 ベーコン	キャベツ しょうが 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく トマトピューレ
11	月	わかめごはん 牛乳	チンゲン菜と卵のスープ えびシューマイ(2) 春雨の中華炒め	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵 わかめ えび たらすり身	しょうが チンゲン菜 なら 人参 にんにく 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ
12	火	ごはん 牛乳	すいとん さばのみそ煮 かわりきんぴら	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 さば みそ	しらたき ごぼう 人参 長ねぎ ほうれん草
13	水	麦ごはん 牛乳	キーマカレー チキンナゲット(2) 切干大根のカチュンバル	麦 ごはん 小麦粉 砂糖 油	牛乳 豆乳 まぐろ 豚肉 とり肉	グリーンピース きゅうり しょうが 切干大根 玉ねぎ トマト 人参 にんにく レモン ケチャップ
14	木	黒パン 牛乳	ドレッシング ボトフ ミートボール(2) カラフルこんにゃくのサラダ	黒砂糖 パン じゃが芋 油 ドレッシング 砂糖	牛乳 ハム ベーコン とり肉	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし
15	金	ごはん 牛乳	お魚ふりかけ ラクサ風スープ 豚肉のマヨネーズ風味焼き りんごヨーグルト	ごはん 砂糖 油 ドレッシング 米粉	牛乳 厚揚げ えび 豚肉 とり肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ トマト にんにく 赤ピーマン もやし レモン りんご
18	月	うどん 牛乳	きつねうどん かき揚げ かりかり河越抹茶豆	うどん 砂糖 油 小麦粉	牛乳 大豆 きなこ 油揚げ 豚肉	人参 長ねぎ ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ
19	火	ごはん 牛乳	ドレッシング 豆腐とわかめのみそ汁 和風ハンバーグ ごぼうサラダ	ごはん でん粉 砂糖 油 ごま ドレッシング	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 とり肉	ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 とうもろこし 長ねぎ
20	水	丸パン ミルクコーヒー	ソース ミネストローネ 白身魚のフライ コーンソテー	パン マカロニ 油 砂糖 パン粉	いんげん豆 ベーコン 牛乳 たら	キャベツ セロリ 玉ねぎ とうもろこし トマト 人参 にんにく ケチャップ
21	木	ごはん 牛乳	ドレッシング すき焼き かぼちゃコロケ ホットキャベツ	ごはん 砂糖 油 ドレッシング パン粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉	しらたき キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ かぼちゃ
22	金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ガパオ風肉そぼろ バナナのスティックケーキ	ごはん 小麦粉 砂糖 油 米粉	牛乳 豆乳 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ ピーマン もやし バナナ
25	月	ごはん 牛乳	ドレッシング 肉じゃが れんこん入りつくね(2) こがねもやし	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 とり肉	しらたき 枝豆 玉ねぎ 人参 もやし れんこん
26	火	コッペパン 牛乳	ケチャップ とり肉とキャベツのスパゲティ ウインナーソーセージ(2) マスカットゼリー入りポンチ	パン スパゲティ オリーブオイル	牛乳 ウインナーソーセージ とり肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく パイナップル 桃 マスカット ケチャップ
27	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春巻 河内晩柑	ごはん でん粉 油 小麦粉	牛乳 豆腐 豚肉	しょうが たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ 河内晩柑 しいたけ キャベツ
28	木	食パン 牛乳	いちごミックス ジャム かぶのスープ オムレツ ジャーマンポテト	パン じゃが芋 砂糖 油 ジャム	牛乳 豚肉 卵 ウインナーソーセージ	かぶ 水菜 玉ねぎ 人参 ケチャップ
29	金	ごはん 牛乳	ソース 豚汁 あじフライ ひじきと大豆の炒め煮	ごはん じゃが芋 砂糖 油 パン粉	牛乳 大豆 豆腐 油揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 とり肉 みそ あじ	こんにゃく 大根 人参 長ねぎ

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、食食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 778 kcal
たんぱく質 29.7 g

献立作成時のねらい 諸外国の食文化を知ろう

世界にはその土地の気候風土や歴史、宗教などの影響を受けて生まれた様々な料理があります。今月はキーマカレー(インド)やミネストローネ(イタリア)、プルコギ(韓国)など世界の料理を多く取り入れました。給食を通して、世界の食文化を知り、人々の暮らしを考えてみましょう。

【献立紹介】

【ラクサ風スープ(シンガポール)】

ラクサは東南アジアで食べられている料理です。地域によっていろいろな味がありますが、給食ではカレー粉を使いシンガポール風に仕上げます。

【キーマカレー(インド)】

キーマとはヒンディー語で「ひき肉」を意味します。給食では、チリパウダーやターメリック、クミンなどのスパイスを使って作ります。

【柏餅】

5月5日の子どもの日に合わせて取り入れました。柏の葉は、新しい葉が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起物として使われています。

【川越産農産物(予定)】

キャベツ・チンゲン菜・きゅうり・水菜・かぶ・大根

【食べ方によせて】

ガパオ風肉そぼろ … ごはんにのせて食べてください。
とり肉とキャベツのスパゲティとウインナーソーセージ … 一緒のお皿に盛り付けてください。

【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

※メールアドレスは★を@に置き換えて送信してください。

募集期間 令和8年5月1日(金)~29日(金)



【今日の給食から プルコギ(1人分)】

- にんにく…0.1g(みじん切り) 豚肉…40g(一口大に切る) 玉ねぎ…20g(薄切り)
- 人参…10g(いちよう切り) キャベツ…20g(短冊切り) なら…7g(3cmに切る)
- すりごま…0.6g いりごま…0.6g ごま油…1g 片栗粉…0.4g(溶き水0.8g)
- ★砂糖…1.6g ★酒…1.3g ★しょうゆ…3.3g ★コチュジャン…2g
- ★和風だしの素…0.4g ★の調味料は混ぜ合わせておく。

- ごま油でにんにくを炒め、香りが出てきたら、豚肉を加え炒める。
- 人参、玉ねぎ、キャベツ、にらを加え炒める。
- 調味料(★)とごまを入れて炒める。
- 火を弱めて、水溶き片栗粉を入れたらできあがり。

