



令和5年 5月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	アーモンドとココアの揚げパン					パン きび砂糖	油 アーモンド	773kcal 14.4% 33.2% 3.8g		
		牛乳		牛乳							
		パリパリ海草サラダ		わかめ		キャベツ コーン たまねぎ	ワンタンの皮 砂糖	油 ごま油			
		手作りハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 片栗粉 片栗粉 砂糖	油 バター			
2	火	わかめごはん		わかめ			米		855kcal 15.1% 27.3% 4g		
		牛乳		牛乳							
		竹輪のマヨネーズ焼き	竹輪 かつおぶし	粉チーズ	パセリ			クリーム エッグフリーマヨネーズ			
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
		生揚げの味噌汁	生揚げ		にんじん	大根 しいたけ ねぎ					
		ミニかしわもち					粕餅				
3	水	憲法記念日									
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
8	月	ご飯					米		852kcal 14.1% 21.1% 3.3g		
		牛乳		牛乳							
		いかとチーズの子チミ	卵 いか	チーズ	にら		小麦粉 米粉 砂糖	ごま油 ラー油			
		チャプチェ	豚肉		にんじん にら	たまねぎ しいたけ	春雨 砂糖	ごま ごま油			
		キムチチゲ	豚肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	白菜 もやし 白菜キムチ ねぎ		油			
		アセロラゼリー									
9	火	エビクリームライス	鶏肉 えび	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター	849kcal 14.4% 29.9% 1.9g		
		牛乳		牛乳							
		キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油			
		ピーチコンポート				もも					
10	水	チンジャオロース丼	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	800kcal 15.8% 24.8% 3.2g		
		牛乳		牛乳							
		ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油			
		ごま坦々春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし ねぎ	砂糖 春雨	油 ごま ごま油			
		すりおろしりんごゼリー				りんごレモン	砂糖				
11	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		836kcal 16% 32% 3g		
		牛乳		牛乳							
		鯖の味噌煮	さば				砂糖 片栗粉				
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	もやし	砂糖				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく	油			
		オレンジ				オレンジ					
12	金	カレー南蛮うどん	鶏肉 油揚げ なた		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	うどん 砂糖 片栗粉	油	848kcal 13.5% 23.9% 4.6g		
		牛乳		牛乳							
		焼きおにぎり	かつおぶし	チーズ あおのり			米 砂糖				
		五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油			
		ハニーピーナッツ						ピーナッツ			
15	月	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやえんどう		米 砂糖		842kcal 16% 29.2% 2.8g		
		牛乳		牛乳							
		おろし和え			ほうれんそう	白菜 大根おろし	砂糖				
		えのきと油揚げの味噌汁	油揚げ		小松菜	えのきたけ 大根 ねぎ	じゃが芋				
		抹茶ミルクプリン		牛乳			砂糖 甘納豆	クリーム			
16	火	ご飯					米		835kcal 14.8% 29.2% 2.6g		
		牛乳		牛乳							
		わかさぎフリッター ピリ辛ソースがけ		わかさぎ		にんにく ねぎ	砂糖	油			
		切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油			
		鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根葉	しょうが にんにく 大根 ねぎ	大麦 片栗粉	油 ごま油			
17	水	チリサンド	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	パン 小麦粉	油	795kcal 17.5% 31.6% 3.6g		
		牛乳		牛乳							
		アスパラソテー	ベーコン		グリーンアスパラ 小松菜	しめじ にんにく		油			
		春野菜のポトフ	豚肉 ウィナー		にんじん かぶ パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも				
		バナナ					バナナ				



5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言います。子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いします🌸

ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという怕でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯

その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

給食の写真を公開しています!!



令和5年 5月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校


日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18	木	きんぴら丼	豚肉		にんじん ビーマン	ごぼうきくらげ	米 砂糖	ごま油	796kcal 15.4% 26.3% 3.1g		
		牛乳		牛乳							
		小松菜のごま和え			小松菜	キャベツもやし	砂糖	ごま			
		具だくさん味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん 小松菜 大根葉	白菜 ねぎ 大根					
		チーズ		チーズ							
19	金	ご飯				米			808kcal 16.8% 30.7% 3.6g		
		牛乳		牛乳							
		たらのマヨコーン焼き	たら	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン		エッグフリーマヨネーズ			
		ひじきのピリッとサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油 ラー油			
		小松菜入り卵スープ	卵		にんじん 小松菜	コーン たまねぎ ねぎ					
		甘夏			夏みかん						
22	月	プルコギ丼	豚肉		にんじん にはら	たまねぎ もやし 切干大根 ねぎ にんにく	米 砂糖	油 ごま油	864kcal 16.3% 25.8% 3.5g		
		牛乳		牛乳							
		野菜の辛子和え			小松菜 にんじん	もやし					
		朝鮮風雑煮	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	白菜 ねぎ にんにく	白玉餅	油 ごま油			
23	火	発芽玄米ご飯				米 発芽玄米			787kcal 18% 28.5% 4.5g		
		牛乳		牛乳							
		黒むつの西京焼	むつ				砂糖				
		くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん いんげん	にんにく	こんにゃく 砂糖	油 ごま			
		たぬき汁	豆腐 油揚げ さつま揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ しょうが ねぎ	片栗粉				
		河内晩柑			河内晩柑						
24	水	ご飯				米			834kcal 17.6% 30.4% 3g		
		牛乳		牛乳							
		四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油			
		キャベツのつぼ和え				つぼ漬 キャベツ		ごま			
		小魚のアーモンドがらめ		かえり煮干し		砂糖	アーモンド 油 ごま				
25	木	チキンカツカレー	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	米 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	884kcal 12.9% 22.8% 2.7g		
		牛乳		牛乳							
		キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油			
		ミックスゼリー				ナタデココ	ゼリー				
26	金	▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ 市内大会 ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲									
29	月	ご飯				米			823kcal 15.3% 24.2% 3.8g		
		牛乳		牛乳							
		手作りコロッケー	豚肉	チーズ		たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油			
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし					
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ					
		ふりかけ									
30	火	スパゲティボロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	880kcal 16% 34.7% 4.1g		
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーとチキンのサラダ	鶏肉		ブロッコリー	にんにく コーン	こんにゃく 砂糖	油			
		手作りキャラメルナッツケーキ	卵	牛乳			小麦粉 ミルメーク 砂糖	バター 油 アーモンド			
31	水	肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ビーマン	しょうが	米 砂糖	油	827kcal 16.3% 25% 3.5g	市内陸上 	
		牛乳		牛乳							
		もやしとコーンのおひたし			小松菜	もやし コーン		ごま			
		いも餅汁	なと		にんじん 大根葉	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	いも餅				
給食回数		19回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。							

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
5月平均栄養量	830	15.6	27.9	3.4	484	138	4.5	494	0.80	0.68	51	7.7
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

今月の献立もろり

- 1日(月) 手作りハンガリーシチュー
肉団子や麦などが入った食物繊維たっぷりのトマト味のシチューです。
- 2日(火) 一足早く こどもの日 をお祝い☆
5月5日のこどもの日にちなんで、かしわもちが出ます！
- 17日(水) 旬の野菜たっぷり！春野菜のポトフ
旬を迎えた春キャベツや新玉ねぎを煮込んだ、春野菜たっぷりのポトフです。
- 25日(木) 市内大会・市内陸上の必勝祈願☆カツカレー！！
「勝つ」＝「カツ」&皆さんの大好きなカレーで縁起担ぎしましょう。

新学期が始まって、はやくも1か月がたちました。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ご飯をしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。



給食だよりや給食の写真を川間中HPで公開しています！



ご家庭での食事づくり等にぜひご利用ください。