

5月分予定献立表(Bコース)

(給食回数20回)



令和7年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
1日 (木)	コッペパン	牛乳	たらのフライ(ソース)	たら	牛乳			コッペパン、パン粉、小麦粉	油		
			スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン、トマト	玉ねぎ、にんにく	スパゲティ、さとう	油	656	811
			とり肉と野菜のミルクスープ	とり肉	牛乳、スキムミルク	ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも、でん粉	油	29.3	35.5
2日 (金)	中華めん	牛乳	にらまんじゅう	ぶた肉、とり肉	牛乳	にら	生姜、にんにく、キャベツ	中華めん、でん粉、小麦粉	油		
			もやしのナムル(ナムルドレッシング)			ほうれん草、にんじん	もやし		ドレッシング	600	739
			広東めん	ぶた肉、なると		にんじん	白菜、長ねぎ、生姜、にんにく	でん粉	油、ごま油	24.5	29.7
7日 (水)	ごはん 行事食 (こどもの日)	牛乳	かつおカツソースがけ	かつお	牛乳		玉ねぎ、生姜	ごはん、パン粉、さとう、小麦粉	油		
			キャベツの和え物(和風ドレッシング)			にんじん	キャベツ、もやし		ドレッシング	640	842
			若竹汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ			19.6	24.6
			柏もち					柏もち			
8日 (木)	黒パン	牛乳	赤魚のバジルソース焼き	赤魚	牛乳	バジル	にんにく	黒パン、さとう	油		
			野菜と大豆のトマト煮	フランクフルト、大豆		かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、にんにく	さとう	オリーブオイル	590	739
			マカロニスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	油	27.9	34.2
9日 (金)	ごはん	牛乳	油揚げの肉づめ和風あんかけ	油揚げ、とり肉、ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、れんこん、ごぼう	ごはん、さとう、でん粉、小麦粉	油		
			オイスターソース炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ、もやし	でん粉	油	581	747
			具だくさんみそ汁	とり肉、生揚げ、みそ			大根、長ねぎ	さといも		23.6	28.0
			こんぶふりかけ		昆布、のり	抹茶		でん粉、さとう、米			
12日 (月)	中華めん	牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉、とり肉	牛乳		キャベツ、玉ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉、パン粉、でん粉、さとう	油		
			ひじきの五色炒め	とり肉	ひじき	にんじん	もやし、枝豆	春雨	油	594	756
			塩ラーメン	ぶた肉、なると		チンゲン菜、にんじん	にんにく、生姜、とうもろこし、長ねぎ		油、ごま油	24.9	30.9
13日 (火)	ごはん	牛乳	スタミナぶた丼の具	ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん	生姜、にんにく、玉ねぎ、もやし	ごはん、さとう	油、ごま油		
			寒天のごま酢和え		寒天	にんじん	きゅうり	さとう	ごま油、ごま	563	755
			じゃがいものみそ汁	生揚げ、みそ			大根、長ねぎ	じゃがいも		23.4	28.8
14日 (水)	ごはん 陸上大会部活動 応援献立	牛乳	さけフライトマトソースがけ	さけ	牛乳	トマト		ごはん、さとう、パン粉、小麦粉	油		
			切干大根のサラダ(具だくさん玉ねぎドレッシング)			にんじん	きゅうり、切干大根、枝豆		ドレッシング	557	747
			小松菜のみそ汁	とり肉、油揚げ、豆腐、みそ		小松菜	長ねぎ			23.6	29.2
15日 (木)	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ	はちみつパン、さとう、でん粉	油		
			野菜のガーリックソテー			にんじん	キャベツ、もやし、にんにく		油	604	751
			大麦とトマトのスープ	とり肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	大麦、さとう	オリーブオイル	24.9	30.6
16日 (金)	ごはん 世界の味めぐり 献立	牛乳	チキンアドボ	とり肉	牛乳		にんにく、玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	油		
			ビーフンの炒め物	ぶた肉		にんじん、ピーマン		ビーフン、さとう	ごま油	571	761
			ニラガスープ	フランクフルト		小松菜、にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、生姜	じゃがいも		28.0	33.8
19日 (月)	地粉うどん	牛乳	ポテトコロッケ(ソース)		牛乳		玉ねぎ	地粉うどん、じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉、でん粉	油、マーガリン		
			キャベツのおかか炒め	ぶた肉、かつお節		にんじん	生姜、にんにく、キャベツ、玉ねぎ		油	631	794
			とり塩うどん	とり肉、油揚げ、かまぼこ	わかめ	にんじん	長ねぎ、にんにく、生姜		ごま油	25.5	31.3
20日 (火)	麦ごはん	牛乳	いかナゲット	いか、たら	牛乳			麦ごはん、小麦粉、でん粉、さとう	油		
			フラワーボンチ					ゼリー		677	909
			コーンカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、とうもろこし、にんにく	じゃがいも	油、カレールウ	20.8	26.4
21日 (水)	ごはん	牛乳	酢ぶた	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油		
			華風和え			にんじん	もやし、きゅうり、キャベツ	さとう	油	625	823
			えびボール入り春雨スープ	とり肉、たら、えび		小松菜	たけのこ	春雨、でん粉、さとう	油、ごま油	27.1	33.5
			アセロラゼリー					ゼリー			
22日 (木)	メロンパン	牛乳	米粉のフライドチキン	とり肉	牛乳			メロンパン、さとう、でん粉、米粉	ノンエッグマヨネーズ、油		
			こんにゃくサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	こんにゃく		ドレッシング	591	797
			オニオンスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ		油	25.2	31.8

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
23日 (金)	ごはん	牛乳	豆腐つくねのみそだれがけ	とり肉、豆腐、みそ	牛乳		りんご、にんにく、玉ねぎ	ごはん、さとう、でん粉	ごま油、油	588	769	
			アスパラのきんぴら	とり肉、さつま揚げ		アスパラガス、にんじん	枝豆	さとう	ごま油			
			けんちん汁	油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく	さといも		24.6	29.3	
			ヨーグルト		ヨーグルト							
26日 (月)	地粉うどん	牛乳	ちくわの天ぷら(卵含む)	ちくわ	牛乳			地粉うどん、天ぷら粉	油	602	810	
			キャベツと厚揚げのみそ炒め	生揚げ、みそ		にんじん	生姜、にんにく、キャベツ、もやし	さとう、でん粉	油			
			山菜うどん	ぶた肉		にんじん	わらび、みずな、えのきたけ、山うど、なめこ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ			24.1	32.1	
27日 (火)	ごはん	牛乳	さばの漬け焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		600	801	
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しらたき、生姜	じゃがいも、さとう	油			
			なめこのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜	なめこ、大根、長ねぎ			22.9	28.1	
28日 (水)	ごはん おはなし給食	牛乳	サメの竜田揚げ甘辛ソースがけ	もうかさめ	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油、ごま油	561	746	
			海そうサラダ (塩中華ドレッシング)		わかめ、昆布、赤さくら草、のり	にんじん	きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
			ちゃんぽんスープ	ぶた肉、かまぼこ、みそ		にんじん	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、きくらげ		油	22.6	27.8	
			サイダーゼリー					ゼリー				
29日 (木)	コッペパン	牛乳	ローストチキン	とり肉	牛乳		生姜	コッペパン	オリーブオイル	643	799	
			ブロッコリーのソテー	フランクフルト		にんじん、ブロッコリー	とうもろこし		油			
			ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		ハヤシフレーク、油	33.8	40.9	
30日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース和え	ぶたレバー	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉	油	609	812	
			ほうれん草のごまじょうゆ和え			ほうれん草、にんじん	キャベツ		ごま、油			
			つみれのみそ汁	いわし、豆腐、油揚げ、みそ			長ねぎ、大根、生姜	でん粉、さとう		24.3	30.1	
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。								5月平均栄養摂取量		熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	604 25.0	785 30.8



給食だより

5月の目標

「太りすぎない やせすぎない」



「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。



5月5日

こどもの日

こどもたちの
健やかな成長と幸せを願って、
給食でお祝いをします！

大切な食事の
あいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」
にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



世界の
味めぐり献立

5月のテーマ「フィリピン」

～久喜市外国人住民人口2位～



みなさん、マガンダン アラウ！今月はフィリピン料理を提供します。
7,000以上の島々が点在するフィリピンは、その島の数だけ伝統や文化も多彩です。フィリピン料理は、先住民が食べていたシンプルな調理法の料理から、スペインや中国の食文化を取り入れた料理など、多彩な味わいを持っているのが特徴です。
給食では、代表的な家庭料理「アドボ」を提供します。アドボは「漬け込む」という意味で、酢を使った調味液に肉を漬けて込んで調理します。ニラカスーパは「煮込み」という意味で、野菜などの食材を生姜とともに煮込んで作ります。
みなさんもフィリピンの味を楽しみましょう！

5月のおはなし給食

「海のサバイバル」 著：洪在徹・鄭俊圭

ボートで海へと出かけたドゥリとリナとお父さん。その途中、ボートが沈没し、3人は海の上に取り残されることに…。強い太陽の光に照らされ、体力が奪われていくなか、どうにか知恵を出し合って水と食料を確保することができましたが…3人の目の前にお腹を空かせた人食いザメがあらわれます！一体どうなってしまうのでしょうか。
もし、みなさんが海の上に取り残されたらどうしますか？この本を読めば海の上で生き残る方法がわかるかもしれません。

給食では、本にも登場したサメを使った料理を提供します。普段はこわーいサメだけど料理になるとおいしく大変身！楽しみですね。

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の
産地は、ホームページで公開
しております。

