



学校給食予定献立表

令和6年5月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品名			栄養価(小学校)		栄養価(中学校)					
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をとのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)				
1	水	地粉うどん	牛乳	おろしうどん (小)揚げ餃子 (中)ポークシューマイ 野菜サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ こんぶ (小)ぎょうざ (中)ポークシューマイ	地粉うどん 油 砂糖	にんじん だいこん もやし 乾しいたけ キャベツ ★根深ねぎ とうもろこし	567	24.2	756	36.5				
2	木	ごはん	牛乳	若竹汁 (小)あじさんが焼き (中)メンチカツ キャベツのごま炒め かしわ餅	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ ハム (小)あじさんが焼き (中)メンチカツ	ごはん 砂糖 (小)でん粉 油 かしわ餅 ごま	たけのこ にんじん キャベツ ★根深ねぎ たまねぎ	725	30.4	909	34.5				
7	火	ごはん	牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 (小)かつおおろしソースかけ (中)さわらの西京焼き 豚肉とピーマンの炒め物	牛乳 豆腐 わかめ みそ (小)かつお竜揚げ 豚肉 (中)さわらの西京漬け	ごはん 油 (小)砂糖 (小)でん粉	えのきたけ こまつな たまねぎ ★根深ねぎ (小)だいこん しょうが にんにく たけのこ ピーマン 赤ピーマン	656	33.3	767	40.5				
8	水	子どもパン スライス	牛乳	キャロットポタージュ (小)ポロニアステーキ (中)野菜コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン ハム クリーム (小)ポロニアステーキ	パン 油 砂糖 (中)野菜コロッケ	たまねぎ にんじん キャベツ ★きゅうり とうもろこし ブロッコリー 赤ピーマン	630	24.1	891	26.9				
9	木	ごはん	牛乳	豚肉と生揚げの中華煮 (小)たこナゲット (中)あじさんが焼き ごぶ漬け和え	牛乳 豚肉 生揚げ (小)たこナゲット (中)あじさんが焼き	ごはん 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんにく しょうが にんじん こんにやく ピーマン キャベツ こまつな ★根深ねぎ ごぶ漬け	656	26.8	855	37.5				
10	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 変わりピビンパの具	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ★根深ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし ほうれんそう	612	30.8	747	37.2				
13	月	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 (小)ハンバーグたまねぎソースかけ (中)油淋鶏 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 (小)ハンバーグ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 (中)でん粉	ごぼう にんじん グリンピース ★根深ねぎ 切干大根 こまつな (小)にんにく (小)たまねぎ (中)しょうが 乾しいたけ	729	32.7	913	39.1				
14	火	コッペパン スライス	牛乳	ラビオリスープ チリコンカン フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆	パン ラビオリ 油 砂糖 米粉 みかんゼリー レモンゼリー	たまねぎ ★根深ねぎ もやし にんじん にんにく ナタデココ りんご缶詰 もも缶詰 西洋なし缶詰	623	26.9	797	34.1				
15	水	地粉うどん	牛乳	肉南蛮 (小)竹輪の鶴茶揚げ (中)彩の国肉まん ブロッコリーのサラダ ミニすりおろし洋梨ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ (小)焼き竹輪	地粉うどん 砂糖 油 (中)彩の国肉まん (小)小麦粉 西洋なしゼリー	にんじん 乾しいたけ キャベツ ほうれんそう ★根深ねぎ とうもろこし ブロッコリー (小)★せん茶	635	30.1	823	37.5				
16	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 (小)彩の国ニラまんじゅう (中)鶴茶春巻 キャベツとツナの炒め物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ まぐろ油漬け (小)彩の国ニラまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でん粉 (中)鶴茶春巻	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ ★根深ねぎ もやし キャベツ (中)★せん茶	657	29.9	873	34.9				
17	金	麦ごはん	牛乳	米粉ポークカレー えのきとほうれん草のソテー	牛乳 豚肉 ハム	ごはん 大麦 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ★トマト りんご缶詰 もやし えのきたけ とうもろこし ほうれんそう	652	25.0	792	30.6				
20	月	ごはん	牛乳	肉じゃが さばの塩焼き ひじきサラダ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 ひじき さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖 ごま ★じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき 乾しいたけ キャベツ ★きゅうり とうもろこし グリンピース	739	30.8						
21	火	ごはん	牛乳	豚汁 ほうれん草と白滝のナムル 河内晩柑	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま ★じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん にんにく しらたき ほうれんそう 河内晩柑 ★根深ねぎ	619	28.2	751	33.8				
22	水	子どもパン スライス	牛乳	ポトフ (小)若鶏の唐揚げ甘辛ソース (中)ポロニアステーキ しめじとコーンのソテー	牛乳 豚肉 (小)鶏肉 ベーコン (中)ポロニアステーキ	パン ★じゃがいも (小)油 (小)でん粉 (小)砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし (小)しょうが ほうれんそう	671	27.5	769	32.8				
23	木	ごはん	牛乳	もずくスープ (小)さわらの西京焼き (中)かつおの漁師揚げ たけのこごはんの具	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 鶏肉 油揚げ (小)さわらの西京漬け (中)かつおの漁師揚げ	ごはん 油 でん粉 砂糖	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ しょうが 乾しいたけ たけのこ グリンピース	660	34.5	855	40.6				
24	金	黒パン	牛乳	肉団子入りペンネのトマト煮 アスパラ入り野菜炒め	牛乳 ミートボール クリーム	パン 油 小麦粉 ペンネ	にんにく たまねぎ にんじん ★トマト とうもろこし キャベツ アスパラガス	616	22.2	794	28.2				
27	月	ごはん	牛乳	キムチスープ おろし焼肉 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま	★にんじん しょうが にんにく ★たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ はくさいキムチ りんご缶詰 みかん	635	28.8	760	34.6				
28	火	フラワー ロール	牛乳	コーンスープ (小)チキンナゲット (中)チキンナゲット(焼) バジル風味のサラダ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 鶏肉 チキンナゲット	パン 油 砂糖 ★じゃがいも	★たまねぎ ★にんじん ★きゅうり とうもろこし ブロッコリー キャベツ	686	26.6	811	32.2				
29	水	中華めん	コーヒー ミルク	みそラーメン (小)ポークシューマイ (中)竹輪の鶴茶揚げ 大根のサラダ	牛乳 豚肉 みそ (小)ポークシューマイ (中)焼き竹輪	中華めん 油 砂糖 (中)小麦粉	★にんにく しょうが もやし ★にんじん ★根深ねぎ にら とうもろこし だいこん ★きゅうり ほうれんそう (中)★せん茶 キャベツ	583	28.6	773	31.8				
30	木	ごはん	牛乳	鶴茶すいとん (小)メンチカツ (中)おろしハンバーグ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン (小)メンチカツ (中)ハンバーグ	ごはん (小)油 すいとん (中)砂糖 (中)でん粉 ★じゃがいも	★にんじん だいこん ★せん茶 こまつな ★たまねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう	732	26.8	938	38.2				
31	金	ごはん	牛乳	五目スープ (小)おさかなナゲット(焼) (中)あじの南蛮漬け 鶏ごぼう丼の具	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉 (小)おさかなナゲット (中)あじでん粉付き	ごはん でん粉 砂糖 (中)油	★にんじん たけのこ 乾しいたけ ★根深ねぎ チンゲンサイ しょうが ごぼう こんにやく ★たまねぎ	616	31.8	847	44.6				
小学校21回 中学校20回								献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。		平均栄養価		652	28.6	821	35.3

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、◎は、学校配送になります。★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆
5月分は7月1日(月)です。

◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆
4月10日から4月24日までに6検体の測定を行い、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

★学校給食費の口座振替手続きのお願い★

学校給食費の納入は口座振替のお手続きをお願いしています。
口座振替依頼書に必要事項を記入し、届出印・通帳をお持ちになって、取扱金融機関へお申し込みください。

詳細についてはお問合せください
鶴ヶ島市学校給食センター 049(285)6596

自由設計で叶える、世界でひとつだけのマイホーム

BREEZE GARDEN

私たち大成住宅は、
大成シティFC坂戸
を応援しています。

大成シティフットボールチームによるサッカー教室開催中です
※お気軽にお問い合わせください※

お子様向けの

株式会社大成住宅 0120-52-1777

鶴ヶ島市富士見2-11-8

広告募集中

(1枠 5,000円/月)

お問合せ 鶴ヶ島市学校給食センター
電話 049(285)6596