令和８年５月

献 立 予 定 表（中学校用）

浦安市千鳥学校給食センター 第三調理場

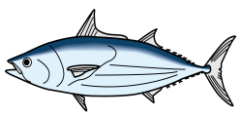
日	曜	献　立	主な材料とそのはたらき ＊アレルゲンの標記ではありません おもに体をつくる（たんぱく質・無機質）	おもに体の調子を整る（カロテン・ビタミンC）	おもに熱や力のもとになる（炭水化物・脂質）	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
①	金	ご飯　牛乳 キャベツとわかめの和風スープ かつおとポテトのコロコロ揚げ 納豆和え　フルーツミックスゼリー	牛乳、鶏肉、豆腐、かまぼこ、わかめ、鰹 納豆、鰹節、のり	大根、キャベツ、人参、生姜、にんにく 枝豆、もやし、白菜、小松菜	米、春雨、油、でん粉、じゃがいも、砂糖 ゼリー	814 30.7 20.7 2.1
⑦	木	ご飯　牛乳 鶏団子スープ さばの生姜醤油たれかけ 野菜炒め　みかんゼリー	牛乳、鶏肉団子、なると、昆布、鯖、豚肉	白菜、大根、人参、しめじ、小松菜、生姜 キャベツ、玉葱、ピーマン、もやし にんにく	米、春雨、油、砂糖、でん粉、ごま油 ゼリー	844 29.9 27.6 2.3
8	金	セルフサンド （コッペパン　ミートソース煮）牛乳 ツナとマカロニのハーブドレッシング和え ポトフ　ヨーグルト	牛乳、ソーセージ、豚肉、大豆、まぐろ ヨーグルト	セロリー、かぶ、玉葱、人参、キャベツ にんにく、生姜、きゅうり、とうもろこし	パン、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 マカロニ	796 32.7 29.4 3.5
⑪	月	ご飯　牛乳 うずら卵と大根の煮物 イカとポテトのケチャップ揚げ わかめのごま酢和え　小袋抹茶大豆	牛乳、豚肉、うずら卵、生揚げ さつま揚げ、いか、わかめ、大豆	生姜、大根、玉葱、人参、こんにゃく もやし、きゅうり	米、砂糖、油、でん粉、じゃがいも、ごま	871 34.5 30.0 2.3
12	火	きな粉揚げパン　牛乳 チリ・コン・カン ツナサラダ りんごヨーグルト	きな粉、牛乳、豚肉、金時豆、まぐろ ヨーグルト	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト きゅうり、キャベツ	パン、油、砂糖、じゃがいも	807 29.4 28.8 2.6
⑬	水	ご飯　牛乳 けんちん汁　あじフライ もやしとニラのごま和え アセロラゼリー　ソース	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、昆布、鰺	ごぼう、こんにゃく、大根、人参、長葱 パセリ、もやし、にら、白菜	米、油、パン粉　小麦粉、砂糖、ごま油 ごま、ゼリー	792 30.7 23.4 2.4
⑭	木	たけのこの卵とじ丼　牛乳 八宝味噌汁 さつまいもと豆のカリントウ	牛乳、豚肉、鶏卵、卵殻粉、鶏肉、油揚げ 豆腐、わかめ、味噌、鰹節粉、昆布、大豆 いんげん豆　金時豆	生姜、たけのこ、人参、玉葱、しらたき しめじ、枝豆、白菜、ごぼう	米、春雨、油、砂糖、でん粉、さつま芋 黒砂糖	871 33.1 26.4 2.2
15	金	カレーライス　牛乳 ツナとアスパラのサラダ りんごのタルト	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ 枝豆、トマト、アスパラガス、キャベツ きゅうり、とうもろこし	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ、タルト	876 26.8 27.5 2.3
⑱	月	キャベツ味噌ラーメン　牛乳 茎わかめと大根のサラダ　黒糖パン 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、なると、大豆、味噌、昆布 鰹節粉、くきわかめ、まぐろ かたくちいわし	とうもろこし、もやし、人参、長葱 キャベツ、にんにく、生姜、きゅうり 大根	パン、中華麺、油、ごま、砂糖、ごま油	779 31.7 25.5 3.4
⑲	火	ご飯　牛乳 大根と豆腐のオイスター煮 たらの黒酢ソース揚げ 磯辺和え　豆乳バニラ大福	牛乳、鶏肉、豆腐、鱈、のり	大根、玉葱、しめじ、人参、こんにゃく 枝豆、にんにく、生姜、小松菜、もやし とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 豆乳バニラ大福	828 31.5 22.5 2.2
20	水	カルシウムパン　　いちごジャム 白いんげん豆のポタージュ ハンバーグトマトソースかけ レモンドレッシングサラダ　牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 豆乳、チーズ、ハンバーグ、まぐろ	エリンギ、玉葱、人参、とうもろこし パセリ、生姜、にんにく、トマト キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、レモン	パン、じゃがいも、油、米粉、ルウ 生クリーム、バター、砂糖、ジャム	866 37.4 33.4 3.6
㉑	木	ご飯　牛乳 家常豆腐 揚げししゃものあおさ風味（２） 春雨サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌 子持ちししゃも、あおさのり、ハム	キャベツ、玉葱、長葱、にら、人参 こんにゃく、たけのこ、生姜、にんにく きゅうり、もやし、とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	845 30.9 30.5 2.5
㉒	金	ビビンバ（ご飯・肉・ナムル） 牛乳 たまごスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、鶏卵、なると 豆腐、卵殻粉	こんにゃく、にんにく、生姜、長葱 もやし、人参、小松菜、玉葱 チンゲンサイ、とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま ゼリー	852 33.3 24.5 2.5
㉕	月	ご飯　牛乳 豚肉と根菜のピリ辛煮 きびなごのカリカリフライ（２） ごまドレサラダ　青梅ゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ 子持ちきびなご、あおさのり	大根、玉葱、長葱、人参、さやいんげん こんにゃく、生姜、キャベツ、きゅうり 小松菜、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ごま油、ごま、ゼリー	801 26.4 24.5 2.0
㉖	火	カレーうどん　牛乳 揚げ鶏のレモン風味 味噌ドレッシングサラダ 蒸しパン（卵ミルク）	豚肉、うずら卵、油揚げ、なると、昆布 鰹節粉、卵殻粉、牛乳、鶏肉、ハム、味噌	人参、玉葱、しめじ、長葱、レモン キャベツ、小松菜、もやし、とうもろこし	うどん、ルウ、でん粉、油、砂糖 蒸しパン	809 33.7 35.5 2.5
㉗	水	油揚げとキャベツのオイスター丼（麦ご飯） 牛乳　春雨スープ みかんゼリーとりんごゼリーのフルーツ和え	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉 豆腐、わかめ	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ しめじ、キャベツ、玉葱、とうもろこし 長葱、もやし、りんご、黄桃、パイン	米、麦、砂糖、油、でん粉、ごま油、春雨 ゼリー	789 27.9 17.9 2.1
㉘	木	ご飯　牛乳 麻婆豆腐 春巻き こんにゃく海草サラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌 まぐろ、わかめ	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、にら 椎茸、キャベツ　、きゅうり、こんにゃく	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 春雨　春巻きの皮	894 27.4 34.2 2.2
29	金	ハヤシライス（麦ご飯）　牛乳 キャベツとコーンのサラダ プリン	牛乳、豚肉、白いんげん豆、まぐろ	玉葱、しめじ、人参、トマト、パセリ きゅうり、キャベツ、とうもろこし	米、麦、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉、プリン	823 27.5 23.7 1.9

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
・魚には骨があります。注意して食べましょう。
・給食はよくかんで食べましょう。
・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂　質	塩　分
基　準　値	８３０ kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	８３１ kcal	３０．９g	２７．０g	２．５g

◎今月の献立について　●５月１日（金）



５月５日はこどもの日です。給食では１日にかつおを使ったかつおとポテトのコロコロ揚げを作ります。かつおは「勝つ男」という漢字を当てることもあり、強くなるよう願いが込められている魚です。たんぱく質が豊富でこどもの成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。５月は１年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べるようにしましょう。

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程（揚げ油、ゆで汁、調理器具等）から食物アレルギーの原因となる食材が混入する（コンタミネーション）可能性があります。

○給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物 が混入する可能性があります。
○揚げ油は、数回続けて使用しています。
○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762