



5月分 小学校給食予定献立表



三郷市教育委員会 学務課 学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター(東館)

令和8年度

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量
			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	ごはん	精米、強化米	585
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	すましじる	絹ごし豆腐、人参、あさり、わかめ、えのき茸、長葱、小松菜、醤油、食塩、〇かつおだし	
	さわらのしおこうじやき	鯖塩麹漬【さわら、塩麹調味液:米こうじ・食塩・みりん・酒精】	
	たけのこごはんのぐ	鶏肉、人参、竹の子、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、さやいんげん、上白糖、みりん、〇和風だし、醤油	
7 木	こどものひゼリー	こどもの日ゼリー【砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、ぶどう糖、乳酸Ca、ゲル化剤:増粘多糖類、酸味料、ビタミンC、香料、クエン酸鉄Na、クチナシ黄色素、クチナシ青色素、カロチノイド色素、豆乳加工食品:植物油脂・豆乳クリーム・砂糖類、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、レモン果汁】	27.4
	ナン	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩、植物油脂、鉄含有乾燥パン酵母、イースト、ソルビタン脂肪酸エステル、ビタミンC、麦芽粉末、貝殻未焼成カルシウム、グァーガム	589
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	バターチキンカレー	鶏肉、にんにく、生姜、〇ヨーグルト、人参、玉葱、じゃが芋、ひよこ豆、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、〇さいころチーズ、〇カレー用スパイス、〇ウスターソース、〇トマトケチャップ、〇チャツネ、〇カレールー、〇レバーそぼろ、〇バター、生クリーム、なたね油	
	マカロニとキャベツのソテー	マカロニ、〇ツナ缶詰、キャベツ、とうもろこし、〇コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	
	オレンジ(1/6こ)	オレンジ	
8 金	ごはん	精米、強化米	601
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、〇大豆ミート、人参、竹の子、長葱、にら、にんにく、〇中華用スープストック、上白糖、醤油、〇豆板醤、〇赤味噌、ばれいしょでん粉、ごま油、なたね油	
	(冷)パンパンジー	〇ささみレトルト、きゅうり、赤ピーマン、緑豆もやし、棒々鶏ドレッシング【醤油、糖類:果糖ぶどう糖液糖・砂糖、醸造酢、野菜:玉ねぎ・生姜・にんにく、食塩、みそ、食用植物油脂(大豆)、いりごま、ぼたてエキス(小麦、大豆)、豆板醤(小麦、大豆)、レモン果汁、たん白加水分解物(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン)、酒精、調味料:アミノ酸等、酸味料、甘味料:ステビア、香料、ビタミンB1】	
	バックいりこざかな	バック入り小魚【かたくちいわし、砂糖、還元麦芽糖水飴、食塩】	
11 月	ごはん	精米、強化米	586
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	はるやさいのみそじる	鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、キャベツ、生揚げ【丸大豆、食用植物油:菜種油、凝固剤、消泡剤】、〇かつおだし、〇白味噌、〇赤味噌	
	あかうおのゆうあんやき	赤魚幽庵漬【アラスカメヌケ、醤油、発酵調味料、砂糖、酒、ゆず果汁】	
	きりぼしだいこんのスタミナいため	豚肉、人参、長葱、切干し大根、にんにく、にら、〇豆板醤、〇和風だし、上白糖、酒、醤油、ばれいしょでん粉、白炒りごま、ごま油、なたね油	
12 火	ごはん	精米、強化米	647
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	はるさめスープ	鶏肉、緑豆春雨、人参、えのき茸、長葱、青梗菜、〇中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩	
	ジャンボあげぎょうざ	ジャンボ揚げ餃子【キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、しょうゆ、でん粉、砂糖、魚介エキス、豚骨エキス、香辛料、食塩、小麦粉、水あめ、食塩、植物油脂(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)、乳化剤】、なたね白絞油	
	(冷)かにかまときゅうりのあえもの	カニカマフレーク【魚肉、粉末卵白、食塩、でん粉、植物油脂、醸造酢、かにエキス、調味料:アミノ酸等、加工でん粉、pH調整剤、酸味料、ソルビット、リン酸塩Na、カロチノイド色素、香料、(大豆)】、きゅうり、キャベツ、人参、食塩、白こしょう、エッグケア【食用植物油脂(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】	
13 水	こどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	601
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ミネストローネ	ベーコン【豚ばら肉、食塩、水あめ、砂糖、グルタミン酸Na、ビタミンC】、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、人参、じゃが芋、キャベツ、セロリー、にんにく、小松菜、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、トマトピューレ、〇スープストック、白こしょう、食塩、なたね油	
	だいちナゲット(2こ)	大豆ナゲット【粉末状植物性たん白(大豆)、植物油(大豆)、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、水あめ、酵母エキス、食塩、香辛料、麦芽発酵調味液、オニオンパウダー、衣:小麦粉・でん粉・コーンパウダー・食塩、揚げ油:大豆油、加工でん粉、ベーキングパウダー、着色料:アナトー】	
	(冷)マカロニサラダ	マカロニ、玉葱、黄ピーマン、きゅうり、イタリアンドレッシング【食用植物油脂(大豆)、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ぶどう発酵調味料、ピーマン酢漬(りんご)、乾燥たまねぎ、香辛料、ガーリックペースト、調味料:アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】	
14 木	ごはん、のりたまふりかけ	精米、強化米、のりたまふりかけ【いりごま、鶏卵加工品、乳糖、砂糖、小麦粉、食塩、のり、大豆加工品、加工油脂(乳・大豆)、こしあん、さば削り節、みそ、乳製品、エキス:チキン・魚介・昆布・鰹節・酵母、海藻カルシウム、パーム油、鶏肉粉末、でん粉、醤油、植物性たん白(大豆)、鶏脂、あおさ、ぶどう糖果糖液糖、抹茶、みりん、イースト、デキストリン、還元水あめ、調味料:アミノ酸、カロチノイド色素、酸化防止剤:ビタミンE、香料(乳)】	602
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	のっぺいじる	鶏肉、人参、里芋、木綿豆腐、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、醤油、食塩、ばれいしょでん粉、〇かつおだし	
	にしんのてりやき	にしん照焼き【にしん、三温糖、醤油、発酵調味料、食塩、加工澱粉、生姜】	
	(冷)うめいりコロコロきゅうり	きゅうり、青じそドレッシング【果糖ぶどう糖液糖、醤油、醸造酢(りんご)、発酵調味料、食塩、ぼたてエキス(小麦、大豆)、調味料:アミノ酸等、調味梅肉、かつおエキス(さば)、チキンエキス、濃縮レモン果汁、チキンブイヨン(ゼラチン)、香料製剤、香辛料、香辛料抽出物製剤、青じそ】、カリカリ梅【梅、しそ梅酢、食塩】	
15 金	ごはん	精米、強化米	626
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ちゅうかごもくスープ	むきえび、人参、竹の子、緑豆もやし、きくらげ、小松菜、〇中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩	
	ユーリンチー	鶏肉でん粉付【鶏もも肉、馬鈴薯澱粉】、なたね白絞油、長葱、上白糖、米酢、醤油、ごま油	
	はるさめのちゅうかふういため	豚肉、玉葱、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、赤ピーマン、緑豆春雨、酒、食塩、韓国ナムルドレッシング【醸造酢、食用植物油脂(ごま)、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、醤油、食塩、にんにく、香味食用油、いりごま、昆布エキスパウダー、こしょう、調味料:アミノ酸等、酒精、増粘剤:キサンタンガム】、ごま油、なたね油	
18 月	じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく	657
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	きつねうどん	刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、上白糖、みりん、醤油、鶏肉、人参、しめじ、長葱、小松菜、酒、食塩、〇かつおだし	
	みそポテト	じゃが芋、薄力粉、なたね白絞油、三温糖、みりん、醤油、〇赤味噌	
	(冷)きゅうりとキャベツのサラダ	〇ツナ缶詰、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、ごまクリームドレッシング【食用植物油脂(ごま、大豆)、醤油、砂糖、ごま、醸造酢、卵黄、食塩、調味料:アミノ酸、香辛料、増粘剤:キサンタン】	
19 火	ごはん	精米、強化米	586
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	とんじる	豚肉、人参、大根、じゃが芋、ごぼう、長葱、小松菜、〇赤味噌、〇白味噌、〇かつおだし	
	さばのカレーふうみやき	鯖洋風カレー漬【サバ、トマトピューレ、酒、トマトケチャップ、醤油、カレー粉、ニンニク、食用植物油、発酵調味料、砂糖、こしょう、塩】	
	たけのこのおかか	〇さつま揚げ、竹の子、こんにやく、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、さやいんげん、上白糖、醤油、かつお節、〇かつおだし	
20 水	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	605
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	クリームシチュー	鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、しめじ、小松菜、牛乳、〇ポタージュベース、白こしょう、食塩、なたね油	
	たこナゲット(2こ)	たこナゲット【たこ、いか、たちうおすり身、植物油脂:なたね油、発酵調味料、豚脂、砂糖、食塩、大豆粉、粉末状大豆たん白、ホワイティブッパー、酵母エキス、衣:パン粉・小麦粉・でん粉・ぶどう糖・大豆粉・パーム油・サフラワー油】	
	(冷)ビーンズサラダ	大豆、ひよこ豆、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、キャベツ、きゅうり、和風たまねぎドレッシング【醤油、食用植物油脂(大豆)、醸造酢、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、香味食用油、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香辛料抽出物】	
21 木	さんさいおこわ	もち米、うるち米、塩蔵わらび、塩蔵にんじん、砂糖、醤油、醸造調味料、食塩、塩蔵たけのこ、昆布エキス、チキンエキス(小麦)、植物油(大豆)、ぶどう糖果糖液糖、かつお節エキス、乾しいたけ、酵母エキス、pH調整剤、酸化防止剤:ビタミンC	590
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	たまきじる	生揚げ【丸大豆、食用植物油:菜種油、凝固剤、消泡剤】、こんにやく、人参、じゃが芋、長葱、小松菜、生姜、〇かつおだし、酒、醤油、ばれいしょでん粉	
	メンチカツ	メンチカツ【粒状植物性たん白(小麦・大豆)、鶏肉、たまねぎ、豚脂、パン粉(乳・大豆を含む)、でん粉、牛脂、アミノ酸液(大豆)、果糖、砂糖、食塩、ポーケエキス、香辛料、植物油脂、でん粉(大豆)、乾燥全卵、粉末状植物性たん白(大豆)、乾燥卵白、とうもろこし加工品、調味料:アミノ酸等、加工デンプン、ドロマイト、着色料、リン酸塩Na、ピロリン酸鉄、乳化剤(大豆)】	
	にくやさいいため	鶏肉、人参、キャベツ、緑豆もやし、ピーマン、なたね油、醤油、白こしょう、食塩	
22 金	ごはん	精米、強化米	638
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	レンファアタン	豚肉、鶏卵、人参、〇なると、とうもろこし、長葱、小松菜、〇中華用スープストック、白こしょう、食塩、ばれいしょでん粉	
	とりからあげ(2こ)	鶏唐揚【鶏肉、小麦粉、でん粉(小麦)、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、大豆油、パーム油、加工でん粉、調味料:アミノ酸等、乳化剤、重曹、増粘剤:キサンタン】	
	なまあげのチリソースに	生揚げ【丸大豆、食用植物油:菜種油、凝固剤、消泡剤】、玉葱、じゃが芋、しめじ、黄ピーマン、にんにく、生姜、〇トマトケチャップ、酒、上白糖、醤油、〇豆板醤、なたね油、ばれいしょでん粉	

★注意事項

- ・〇印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
- ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
- ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
- ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
- ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
- ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
25 月	ライスボールパン	小麦粉、米粉、砂糖、マーガリン(大豆)、小麦たんぱく、イースト、食塩、ビタミンC、白ざら糖	690	27.7
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ポークシチュー	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、ソテーオニオン【たまねぎ、大豆油】、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○トマトケチャップ、○レバーそぼろ、○ハヤシルー、白こしょう、食塩、なたね油		
	オムレツ	オムレツ【鶏卵、砂糖、大豆油、食塩、醸造酢、加工デンプン、酸味料】		
	(冷)ツナサラダ	○ツナレトルト、キャベツ、きゅうり、人参、減塩フレンチドレッシング【醸造酢、食塩、オニオンパウダー、香辛料、ガーリックペースト、濃縮レモン果汁、濃縮ライム果汁、ゆず果汁、セルロース、増粘剤:キサンタンガム、調味料:アミノ酸等、甘味料:スクラロース】		
26 火	ごはん	精米、強化米	621	27.8
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	よしのじる	木綿豆腐、人参、大根、里芋、小松菜、長葱、○かつおだし、酒、醤油、食塩、ばれいしょでん粉		
	チキンのなんばんだれがけ	チキンカツレツ【鶏肉、衣:パン粉・小麦粉・食塩・植物油脂、パーム油、でん粉、食塩、加工デンプン、膨張剤、ポリリン酸Na、香辛料抽出物】、白炒りごま、ごま油、にんにく、生姜、玉葱、赤ピーマン、上白糖、米酢、醤油		
	しらたきといんげんのいためもの	豚肉、さやいんげん、白滝、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、生姜、○和風だし、醤油、なたね油		
27 水	ごはん	精米、強化米	603	27.0
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	あさりのみそしる	あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、木綿豆腐、キャベツ、長葱、小松菜、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌		
	あじフライ、パックソース	鯷フライ【メアジ、パン粉(大豆)、小麦粉、トウモロコシでん粉、植物性油脂:なたね油、食塩、糊料:グアガム】、なたね白絞油、パックソース【野菜・果物(りんご)、糖類、醸造酢、食塩、でん粉、アミノ酸液(大豆)、香辛料、カラメル色素】		
	じゃがいものいために	鶏肉、じゃが芋、人参、こんにやく、しめじ、さやいんげん、生姜、○和風だし、酒、上白糖、醤油、食塩、なたね油		
28 木	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング(大豆)、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	588	25.9
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ファソラーダ	白いんげん豆、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリー、○スープストック、白こしょう、レモン果汁、食塩、なたね油		
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白(大豆)、デキストリン、パーム油、チーズパウダー、麦芽糖、食塩、乳清たん白、粉末調味料、ゼラチン、酵母エキス、小麦粉、加工でん粉、酢酸ナトリウム、グリシン、チーズフレーバー、クエン酸、増粘多糖類、紅麴、カロテン、調味料:アミノ酸、パン粉、砂糖、豚脂、食塩、赤ワイン、こしょう、炭酸カルシウム、リン酸塩Na、(卵、小麦、ゼラチン)】		
	(冷)えだめめサラダ	枝豆、キャベツ、きゅうり、人参、コーンクリームドレッシング【食用植物油脂、砂糖、醸造酢、食塩、スイートコーンパウダー、発酵調味料、ソテーオニオン、酵母エキスパウダー、ブルーベリーピューレ、レモン果汁、にんじんエキス、増粘剤:加工でん粉・増粘多糖類、乳化剤、酸味料、香料、香辛料抽出物】		
29 金	ごはん	精米、強化米	591	25.4
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	フォースープ	フォー【米、馬鈴薯でん粉】、鶏肉、人参、竹の子、えのき茸、青梗菜、○中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、なたね油		
	しろみぎかなのしせんソースがけ	白身魚の天ぷら【スケソウダラ、食塩、小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油、膨張剤、乳化剤】、にんにく、生姜、長葱、赤ピーマン、ごま油、○豆板醤、酒、上白糖、醤油、米酢、白すりごま、ばれいしょでん粉		
	(冷)わかめのちゅうかうサラダ	わかめ、○ささみレトルト、緑豆もやし、きゅうり、ねぎごまドレッシング【食用植物油脂(ごま、大豆)、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、はちみつ、醸造酢、食塩、にんにく加工品、ごま、乾燥ねぎ、調味料:アミノ酸、黒こしょう、たんぱく加水分解物(豚肉)、増粘剤:キサンタン、香料製剤】		
※小松菜は三郷市産のものを使用する予定です。			月平均栄養量	611 26.3
			基準栄養量	650 26.8

★注意事項

- ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
- ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
- ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
- ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
- ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
- ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。

はる しん
春は新たまねぎの
季節！
みずみずしくて、
おいしいたまねぎを
たくさんたべよう。

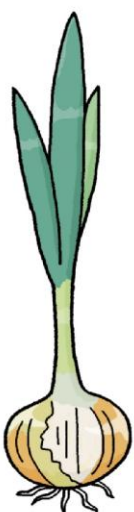


たまねぎを切るとなぜ涙が出るの

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやにんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB₁の働きを助けるなどの効果があります。



たまねぎ



食べているのは 葉の部分

たまねぎの球は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎの根の上にある短く平たい部分は茎です。

加熱すると甘くなる たまねぎ

たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。加熱すると辛み成分がなくなり甘く感じます。

