



5月 献立表



2025年5月

浦和高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 だんぱく質
1木	ご飯	○	さばの香味焼き 干草おひたし かきたま味噌汁	牛乳 さば 油揚げ 卵 みそ	精白米 油 ごま油 しらたき 三温糖 ごま かたくり粉	ねぎ 小松菜 白菜 人参 ほうれんそう さやえんどう 玉葱 にんにく 生姜	737 kcal 36.2 g
2金	赤飯	○	鶏肉のみそマヨ焼き キャベツの塩昆布和え かまぼこのすまし汁 日向夏ゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 塩昆布 かまぼこ	赤飯 マヨネーズ ごま油 ごま 日向夏ゼリー	きゅうり キャベツ 人参 えのき ほうれんそう 玉葱	769 kcal 32.9 g
7水	チャーハン	○	中華ほろさめサラダ ワカメスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 卵 ハム わかめ 豆腐	精白米 油 ごま油 春雨 ごま	ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり もやし 人参 にんにく 生姜	711 kcal 31.0 g
8木	たけのこ ご飯	○	鯖の西京焼き 磯香和え 麩のすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 のり	精白米 もち米 三温糖 油 ごま油 焼き麩	たけのこ キャベツ 人参 ほうれんそう もやし えのき 玉葱 ねぎ	720 kcal 31.8 g
9金	スパゲティ ナポリタン	○	ミルージュ ハムサラダ オニオンスープ	ミルージュ 豚肉 ウィンナー ハム ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ 油 バター	人参 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり ソニオン にんにく	929 kcal 31.5 g
12月	とりごぼう ご飯	○	白身魚のおろしダレ フロッコリーのおかか和え かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 すけとうだら かつお節 油揚げ みそ	精白米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油	人参 ごぼう えだまめ 大根 フロッコリー キャベツ 玉葱 とうもろこし かぶ かぶの葉 生姜	734 kcal 35.1 g
13火	ハヤシライス	○	グリーンサラダ カルシウムヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	精白米 油 バター オリーブ油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ きゅうり アスパラガス 黄ピーマン にんにく 生姜 ソニオン	799 kcal 29.8 g
14水	ご飯	○	いわしの生姜煮 肉じゃが こしね汁	牛乳 いわしの生姜煮 豚肉	精白米 油 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	人参 玉葱 大根 ねぎ 生姜 椎茸 ごぼう	684 kcal 30.8 g
15木	ご飯	○	肉団子酢豚風 中華スープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 肉団子	精白米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 アセロラゼリー	人参 玉葱 たけのこ ビーマン エリンギ 小松菜 しめじ	766 kcal 28.5 g
16金	こぎつねうどん	○	厚焼きたまご たくあん和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼きたまご	うどん 油 三温糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	686 kcal 31.9 g
19月	ご飯	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ風 春雨スープ	牛乳 鶏肉	精白米 油 かたくり粉 ごま油 三温糖 ごま ほろさめ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 青梗菜 玉葱 椎茸 ねぎ にんにく 生姜	841 kcal 30.8 g
20火	ご飯	○	鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豆乳	精白米 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも バター	黄ピーマン 玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 とうもろこし にんにく	790 kcal 34.5 g
21水	ご飯	○	肉豆腐 大根の味噌汁 青梅ゼリー	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	精白米 油 しらたき 三温糖 青梅ゼリー	ねぎ 玉葱 白菜 人参 グリンピース 大根 ねぎ	767 kcal 32.8 g
22木	ご飯	○	豚肉と厚揚げのキムチ炒め トックスープ	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉	精白米 油 三温糖 ごま油 トック	にら キャベツ もやし キムチ きくらげ 青梗菜 ねぎ 人参 椎茸 にんにく	724 kcal 33.3 g
23金	ドライカレー	○	マカロニサラダ ミートボールスープ	牛乳 豚肉 ひよこまめ ハム ミートボール	精白米 もち麦 バター 調合油 マカロニ マヨネーズ オリーブ油	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり とうもろこし キャベツ にんにく 生姜 しめじ	845 kcal 32.8 g
26月	ご飯	○	トンテキ 納豆和え ニラの味噌汁	牛乳 豚肉 納豆 みそ	精白米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま	玉葱 白菜 ほうれんそう 人参 にら えのき にんにく	791 kcal 34.7 g
27火	ご飯	○	デミグラスハンバーグ シーザーサラダ ポトフ	牛乳 粉チーズ ウィンナー ハンバーグ	精白米 油 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも クルトン	しめじ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし フロッコリー パセリ にんにく	821 kcal 29.1 g
28水	麦ご飯	○	焼き鯖のニラソース 大豆もやしのナムル 白菜と豚肉の中華スープ	牛乳 鯖 豚肉	精白米 もち麦 三温糖 ごま油 かたくり粉 油 ごま	にら もやし 人参 小松菜 白菜 椎茸 にんにく 生姜	732 kcal 33.5 g
29木	ご飯	○	鶏のねぎ塩焼き 和風マヨ大豆サラダ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 ツナ油漬け 大豆	精白米 油 三温糖 ごま油 マヨネーズ ごま さといも こんにゃく かたくり粉	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 にんにく 生姜 大根	825 kcal 36.9 g
30金	マーボーラーメン	○	ひじきの中華サラダ 杏に豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム ひじき	ラーメン ごま油 三温糖 かたくり粉 油 杏に豆腐	人参 にら たけのこ 玉葱 きゅうり キャベツ にんにく 生姜 もやし	720 kcal 30.7 g

5月の給食目標 『規則正しい食生活』

「規則正しい生活」といっても定時制高校に通う皆さんは、学校だけではなくアルバイト、家庭の事情など、それぞれに多忙な日々を過ごしていることと思います。
 その中で、生活リズムを整えるのは簡単なことではありませんが、「食事・睡眠・休養」といった日々の基本的な生活習慣を意識することが、健康を保つ助けになります。
 給食は、皆さんが1日を元気に過ごすための大切な栄養源です。給食を食べることで生活リズムを整えるきっかけになれば幸いです。

- できることから始めよう!
- ・食事の時間が不規則でも、できるだけ1日3回食べるようにする
 - ・毎日なるべく同じ時間に起きる
 - ・疲れを感じたときには、無理をせずに休養をとる

5月の旬の食材

アスパラガス 新玉葱
春キャベツ グリンピース
あさり 鰹 新茶

月
日
()
日直

※献立は、仕入れ等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。
 ※献立表は、学校ホームページからも確認ができます。