

5月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 みんなでたのしく なんでもたべよう

所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体をつくる もとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
1	木	うどん	牛乳	にくじるうどん ささかまのいそべあげ からしあえ かしわもち	うどん、さとう、あぶら こめこ、こむぎこ かしわもち	牛乳、ぶたにく かまぼこ、ささかまぼこ あおのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、こまつな、キャベツ	558	23.1
2	金	チキンライス	牛乳	ごぼうサラダ ポトフ	こめ、あぶら、さとう マヨネーズ、じゃがいも	とりにく、牛乳、ツナ ウインナー	トマト、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく ごぼう、きゅうり とうもろこし、キャベツ、かぶ	501	20.8
7	水	むぎごはん	牛乳	やきにくどんのぐ ちんげんさいとひじきのサラダ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ はるさめ	牛乳、ぶたにく、ハム ひじき、とりにく わかめ、かまぼこ	ねぎ、にんにく、たまねぎ にんじん、しらたき、ピーマン にら、チンゲンサイ、だいこん	554	26.9
8	木	ごはん	牛乳	わかじしカレー くきわかめのサラダ きよみオレンジ	こめ、あぶら カレーうどん、さとう	牛乳、ぶたにく ツナ、くきわかめ	たまねぎ、キャベツ、みずな きよみオレンジ	558	23.4
9	金	ごはん	牛乳	アジのしんたまソース なっとうあえ みそしる	こめ、かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、アジ、なっとう かつおぶし、みそ	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、こまつな、キャベツ にんじん、にら、もやし	509	22.2
12	月	くろパン	牛乳	とりにくのこうそうやき グリーンサラダ コーンチャウダー	パン、パンこ、あぶら さとう、じゃがいも バター、こむぎこ	牛乳、とりにく ベーコン	みずな、きゅうり、キャベツ とうもろこし、たまねぎ にんにく、にんじん	563	24.8
13	火	たけのこごはん	牛乳	サバのたつたあげ いそあえ かきたまじる	こめ、さとう かたくりこ、こめこ あぶら	あぶらあげ、牛乳 サバ、のり、とりにく たまご、わかめ	たけのこ、にんじん、しょうが こまつな、もやし、たまねぎ	518	24.3
14	水	むぎごはん	牛乳	ぶたどんのぐ さんしよくあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも	牛乳、ぶたにく あぶらあげ、とうふ みそ	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう こんにゃく、たくあん、えのき	537	24.7
15	木	スパゲッティ	牛乳	ミートソース イタリアンサラダ	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ぶたにく、ハム	にんにく、セロリ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム トマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし	531	24.5
16	金	ごはん	お茶	カツオのあまからあげ あさづけ にくじゃが	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう こま、じゃがいも	カツオ、こんぶ、ぶたにく	おちゃ、キャベツ、こんにゃく にんじん、しょうが、きゅうり たまねぎ、さやいんげん	479	21.2
19	月	チャーハン	牛乳	やきぎょうざ ピリカラつけ ワンタンスープ	こめ、さとう、あぶら ぎょうざ、ぎょうざのかわ	やきぶた、牛乳、ぶたにく	たけのこ、しいたけ、にんじん ねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ きゅうり、もやし チンゲンサイ	543	19.3
20	火	サクサク ココアパン	牛乳	マカロニのクリームスープ アスパラサラダ	パン、ココア、さとう ホットケーキミックス マカロニ、あぶら こむぎこ、バター	牛乳、とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ チンゲンサイ、アスパラ キャベツ、とうもろこし	592	22.6
21	水	ごはん	牛乳	サケのこうみやき ひじきのいために はるキャベツのとんじる	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、サケ、とりにく さつまあげ、ひじき だいず、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、しらたき さやいんげん、キャベツ たまねぎ、こんにゃく	491	26.2
22	木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン じゃがまるくん ナムル	ちゅうかめん、あぶら じゃがいも、かたくりこ こめこ、さとう	牛乳、ぶたにく ハム、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、キャベツ にら、しいたけ、きくらげ もやし、こまつな	545	23.7
23	金	むぎごはん	牛乳	オリエンタルサラダ カレー	こめ、むぎ、じゃがいも ぎょうざのかわ、あぶら さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ぶたにく	キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、にんにく、しょうが りんご	572	20.7
26	月	ごはん	牛乳	チキンカツ うめおかかあえ さわにわん	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	牛乳、とりにく かつおぶし、ぶたにく あぶらあげ	こまつな、もやし、にんじん うめ、だいこん、ごぼう えのき	516	22.9
27	火	むぎごはん	牛乳	ガバオライスのぐ フォーのスープ かわちばんかん	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ こめめん	牛乳、とりにく	たまねぎ、ピーマン、パプリカ にんにく、みずな、もやし たけのこ、しょうが かわちばんかん	554	26.9
28	水	グリーンピース ごはん	牛乳	ぎんサワラのさいきょうやき おかかあえ かきたまみそしる	こめ、きび、あぶら さとう	牛乳 ぎんサワラさいきょうづけ かつおぶし、かまぼこ たまご、わかめ、みそ	グリーンピース、こまつな もやし、にんじん、たまねぎ	458	22.4
29	木	ごはん	牛乳	イカのサラサあげ チョレギサラダ なまあげチャーサイ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう、こま	牛乳、イカ、のり ぶたもく、なまあげ みそ	キャベツ、にんじん、もやし にんにく、しいたけ、にら しょうが、たまねぎ、たけのこ	602	28.8
30	金	はちみつパン	牛乳	アスパラグラタン コーンサラダ やさいスープ	パン、マカロニ、あぶら バター、こむぎこ、パンこ さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく チーズ、ベーコン	たまねぎ、しめじ、アスパラ キャベツ、とうもろこし きゅうり、にんじん、ピーマン セロリ	606	25.1
平均栄養量								539	23.7

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出ください。雑紙は貴重な資源です。