



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

所沢市立北小学校

日 曜		献 立 名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
		こどもの日献立					kcal	g	
1	木	たけのこ ごはん	おちゃ	とり肉のたつたあげ こまつなのおかかあえ かしわもち	こめ、もちこめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こめこ、かしわもち	とり肉、あぶらあげ、 かつおぶし	にんじん、たけのこ、 おちゃ、しょうが、 こまつな、もやし	576	17.9
2	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがいため くきわかめのサラダ えのきととうふのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、くきわかめ、 とうふ、みそ	しょうが、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 きゅうり、えのき、ねぎ	495	25.5
7	水	はちみつパン	牛乳	ポロニアソーセージ きゅうりのオイルづけ じゃがいもとベーコンのにこみ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ポロニアソーセージ、 こんぶ、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、さやいんげん	538	20.9
8	木	わかめごはん	牛乳	コロコロカツオのしんたまソース こまつなのごまあえ こんさいじる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	わかめ、牛乳、カツオ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、こまつな、もやし、 だいこん、にんじん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ	543	22.2
9	金	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしのナムル	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 きゅうり、もやし	522	24.1
10	土	むぎごはん	牛乳	とんどん かふうサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、みそ、 あぶらあげ、わかめ	こんにゃく、ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、 キャベツ、もやし、たまねぎ	519	24.3
13	火	ごはん	牛乳	しろみぎかなのなんばんづけ きんぴら 肉じゃが	こめ、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、ホキでんぶんつき、 ぶた肉	ねぎ、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ	575	24.8
14	水	ウインナー ピラフ	牛乳	とり肉のバーベキューソース パリパリたっぶりサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 しょうまいのかわ、マカロニ	ウインナー、ベーコン、 牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、セロリ、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、とうもろこし、 ほうれん草	587	26.2
15	木	うどん	牛乳	肉じるうどん ささかまのさやまちゃあげ キャベツのあさづけ	うどん、あぶら、さとう、 こむぎこ、ごま	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ささかまほこ、こんぶ	しょうが、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、こまつな、 おちゃ、キャベツ	500	23.8
16	金	コッペパン スライス	牛乳	やきポテト フレンチサラダ ボークビーンズ	パン、さとう、パンこ ステークカットポテト、 あぶら	牛乳、ハム、ぶた肉、 ベーコン、だいず	キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、トマト	570	22.5
19	月	かやくごはん	牛乳	サケのてりやき ハムサラダ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ	とり肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、牛乳、 ギンサケ、ハム	しいたけ、しらたき、 にんじん、しょうが、 キャベツ、きゅうり	502	24.1
20	火	くろパン	コーヒ ミルク グリーンサラダ	ごぼうのペペロンチーノ オムレツ グリーンサラダ	パン、スパゲッティ、 あぶら、さとう	コーヒーマイルク、ベーコン、 オムレツ	ごぼう、たまねぎ、 にんじん、にんにく、 キャベツ、きゅうり	596	21.2
21	水	ピースごはん	牛乳	からあげ こまつなのいそあえ だいこんとわかめのみそしる	こめ、もちこめ、きび、 かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、のり、 あぶらあげ、みそ、わかめ	グリーンピース、しょうが、 こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、ねぎ	626	23.8
22	木	むぎごはん	牛乳	若獅子（わかじし）カレー ツナサラダ ゼリーボンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、カレールウ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 ミックスフルーツ、 キャベツ、みかん	594	22.8
23	金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チンゲンサイのちゅうかサラダ トッポギいりスープ	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、ごま、 トッポギ	牛乳、とり肉、ハム	にんにく、チンゲンサイ、 だいこん、にんじん、ねぎ とうもろこし、キャベツ	558	23.5
26	月	ふきいり ごはん	牛乳	とり肉のしおやき ごぼうサラダ みかんゼリー	こめ、さとう、あぶら、 ごま、ごまドレッシング、 ゼリー	とり肉、あぶらあげ、牛乳	にんじん、ふき、たけのこ、 しいたけ、しょうが、ごぼう、 きゅうり、とうもろこし	501	22.8
27	火	ごはん	牛乳	サワラのみそだれかけ こまつなのからしあえ さとやまにゅうめん	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、そうめん	牛乳、ギンサワラ、みそ、 とり肉、かまぼこ、 あぶらあげ	こまつな、もやし、 にんじん、えのき、ねぎ、 みずな、しょうが	503	24.4
28	水	ちゅうかめん	牛乳	タンメン あげぎょうざ そらまめ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざ	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、しいたけ、 たけのこ、きくらげ、そらまめ	579	23.8
29	木	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ キャベツサラダ だいこんのみそしる	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ハンバーグ、ハム、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、 セロリ、キャベツ、 きゅうり、だいこん、ねぎ	540	22.4
30	金	ナン	牛乳	ファイバーキーマカレー マセドアンサラダ かわちばんかん	ナン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 じゃがいも	牛乳、ベーコン、ぶた肉、 ハム	ピーマン、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、りんご、 キャベツ、かわちばんかん	528	20.4
							平均栄養量	551	23.0

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。

(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

※ はしは、毎日洗って持ってきてきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)

※ スパゲティの日には、フォークを持ってくる必要ありません。

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

