



# 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

所沢市立清進小学校

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	
							kcal	g	
1	木	ごはん	牛乳	とうふシウマイ だいこんのオイルづけ ちゅうかスープ	こめ、かたくりこ、 さとう、はるさめ、 しゅうまいのかわ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、とうふ、 ホタテ、ひじき、みそ、 なると	たまねぎ、しょうが、えだまめ、 だいこん、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、ねぎ、 しいたけ、メンマ	530	22.2
2	金	こどもの日献立 にくうどん	牛乳	ささかまのいそべあげ こまみそあえ かしわもち 	うどん、あぶら、 こめこ、こむぎこ、 こま、さとう、 かしわもち	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、ささかまほこ、 あおのり、みそ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 ねぎ、ほうれん草、しいたけ、 こまつな、キャベツ	599	26.4
7	水	ナン	牛乳	キーマカレー とりにくのはちみつやき オニオンドレッシングサラダ	ナン、あぶら、パンこ、 こめこ、はちみつ、 さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、きゅうり	588	31.2
8	木	たけのこごはん	牛乳	サケのこうみやき いそあえ とうふのみそしる	こめ、あぶら、さとう	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、サケ、のり、 かつおぶし、とうふ、 わかめ、みそ	にんじん、たけのこ、にんにく、 さやえんどう、しょうが、ねぎ、 こまつな、キャベツ、たまねぎ、 しめじ	524	26.1
9	金	ビビンバ	牛乳	キムチトックスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、とり肉、たまご	きりほしだいこん、にんにく、 しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、キムチ、 たまねぎ	568	27.9
12	月	わかめごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう とんじる	こめ、あぶら、こま さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、ぶた肉 サウラさいきょうづけ、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	こんにゃく、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ	512	24.7
13	火	ごもく ラーメン	牛乳	はるまき はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、はるまき はるさめ、さとう	ぶた肉、牛乳、ハム	にんじん、はくさい、たけのこ チンゲンサイ、きくらげ、もやし しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり	591	23.1
14	水	ごはん	牛乳	アジのねぎみそやき かくやあえ にくじゃが	こめ、さとう、あぶら こま、じゃがいも	牛乳、アジ、みそ、 ぶた肉	しょうが、きゅうり、たくあん、 ねぎ、にんじん、たまねぎ、 さやえんどう、こんにゃく	542	26.6
15	木	チキンライス	牛乳	イカのガーリックあげ コールスローサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こめこ、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	とり肉、牛乳、イカ、 ハム、ぶた肉	トマト、にんじん、たまねぎ、 エリンギ、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、レモン、 はくさい、とうもろこし	565	27.1
16	金	やきたて いちごパン	牛乳	ABCスープ きりほしだいこんの ツナマヨサラダ	パン、いちごジャム、 ホットケーキミックス さとう、じゃがいも、 マカロニ、あぶら、 マヨネーズ、こま	牛乳、ベーコン、ツナ	いちご、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、にんにく、 トマト、きりほしだいこん、 きゅうり、とうもろこし	588	18.8
19	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ ハンサンスウ なまあげチャーサイ	こめ、かたくりこ、 ぎょうざ、あぶら、 はるさめ、さとう	牛乳、ハム、なまあげ ぶた肉、みそ	きゅうり、もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、しいたけ、 たけのこ、にら、しょうが	636	25.1
20	火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	ホキのりごまあげ グリーンサラダ	スパゲッティ、さとう あぶら、かたくりこ、 こめこ、こま	ウインナー、チーズ、 牛乳、ホキ、あおのり	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、エリンギ、トマト、 みずな、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし	554	24.3
21	水	しおぶたどん	牛乳	ごまあえ じゃがいものみそ汁	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、こま、 さとう、じゃがいも	ぶた肉、牛乳、わかめ、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、もやし、にんにく、レモン ほうれん草、もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ	535	26.1
22	木	きなこ あげパン	牛乳	はるさめスープ ポテトサラダ	パン、あぶら、さとう はるさめ、じゃがいも マヨネーズ	きなこ、牛乳、ぶた肉 なると、ハム	にんじん、もやし、きくらげ、 チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、 たまねぎ	564	19.5
23	金	ごこくまい ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	こめ、ざっこくまい、 かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、こま	牛乳、とり肉、のり、 わかめ、とうふ	にんにく、キャベツ、にんじん、 こまつな、とうもろこし、ねぎ、 だいこん、しょうが	541	23.2
26	月	若獅子カレー	牛乳	ごぼうサラダ かわちばんかん	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、カレールウ、 マヨネーズ、こま	ぶた肉、牛乳、ツナ	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 かわちばんかん	625	25.2
27	火	しょうゆ ラーメン	牛乳	じゃがまるくん キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら じゃがいも、さとう、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、チーズ、 ハム、やきぶた	ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 もやし、とうもろこし、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり	566	25.6
28	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそづけやき なっとうあえ たんごじる	こめ、さとう、 しらたまだんご	牛乳、ぶた肉、みそ、 なっとう、かつおぶし、 とり肉、あぶらあげ	にんにく、ほうれん草、もやし キャベツ、にんじん、だいこん、 ごぼう、しいたけ、こまつな、 ねぎ	615	30.6
29	木	てりやきチキン バーガー	J-ヒー ミルク	ほうれんそうサラダ クラムチャウダー	パン、あぶら、さとう かたくりこ、こむぎこ じゃがいも、バター	とり肉、ベーコン、 コーヒーミルク、 アサリ、牛乳	ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、とうもろこし	528	22.6
30	金	ごはん	牛乳	カツオのしんたまソースかけ うめおかかあえ はりはりじる	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さとう	牛乳、カツオ、ぶた肉、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 うめ、みずな	561	29.5
※ 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。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑かみ」としてお出してください。「雑かみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	567	25.3