



5月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 みんなで楽しくなんでも食べよう

所沢市立明峰小学校

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	ちゅーと早い こどもの日献立 うどん	牛乳 肉うどん ちくわのいそべあげ こうやどうふのごまずあえ かしわもち	うどん、あぶら、さとう、 こむぎこ、ごま、かしわもち	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ちくわ、あおのり、 こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、 こまつな、もやし、ほうれん草	513 23.6
2 金	カレーパン	牛乳 ツナサラダ とり肉とじゃがいものスープに	パン、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、じゃがいも	ぶた肉、牛乳、ツナ、とり肉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、しめじ	534 24.7
7 水	むぎごはん	牛乳 ハヤシライス やさしいサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、牛肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	686 24.1
8 木	たけのこ ごはん	牛乳 ホキの新たまソース いそあえ みそしる	こめ、もちこめ、あぶら、 さとう	とり肉、牛乳、ホキ、 のり、とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんじん、たけのこ、さやえんどう、 たまねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ	499 21.9
9 金	ごはん	牛乳 とり肉のしおこうじやき ひじきのいために だんごじる	こめ、あぶら、さとう、 しらたまだんご	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ひじき	にんじん、しらたき、だいこん、 ねぎ、こまつな	533 27.0
12 月	むぎごはん	牛乳 たんたんそぼろごはん イカとコーンのサラダ たまごとチンゲンサイのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、はるさめ、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、 みそ、イカ、とり肉、とうふ、 たまご	しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 きくらげ	571 29.3
13 火	メキシカン ピラフ	牛乳 チキンカツ フレンチサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、パンこ、さとう、 ゼリー	ベーコン、牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、レタス、きゅうり、とうもろこし、 みかん、もも、りんご、パイナップル	593 24.1
14 水	ごはん	牛乳 サワラの青のりマヨやき ごまあえ とんじる	こめ、マヨネーズ、ごま、 さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、ギンサワラ、あおのり、 ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、 だいこん、ねぎ、こんにゃく	532 24.6
15 木	ココアパン	牛乳 うずらたまごくしフライ こまつなとコーンのソテー プチプチむぎスープ	パン、ホットケーキミックス、 はちみつ、ココア、さとう、 あぶら、むぎ	牛乳、ウインナー、ベーコン うずらたまごのくしフライ、	こまつな、とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	661 21.6
16 金	ごはん	牛乳 サバのぶなかぼし やさしいあえもの こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバぶなかぼし、 あぶらあげ、ぶた肉、 こうやどうふ	こんにゃく、キャベツ、にんじん、 もやし、ほうれん草、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが、さやえんどう	562 27.5
19 月	コッペパン スライス	コーヒー ミルク やきウインナー アスパラサラダ ホワイトチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、ウインナー、 とり肉、牛乳、なまクリーム	たまねぎ、アスパラ、キャベツ、 にんじん、えだまめ	575 21.6
20 火	むぎごはん	牛乳 若獅子(わかじし)カレー チキンサラダ シークワサーゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、カレールウ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり	582 25.9
21 水	ごはん	牛乳 エビパオズ(2コ) キャベツのちゅうかサラダ マーボーどうふ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、エビパオズ、ぶた肉、 とうふ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 しいたけ、たけのこ、にら、ねぎ	622 26.8
22 木	わかめごはん	牛乳 アジフライ こぶびら みそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、アジ、 こんぶ、さつまあげ、みそ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、 たまねぎ、えのき	517 21.3
23 金	ちゅうかめん	牛乳 ジャンボぎょうざ ピリカラきゅうり タンメン	ちゅうかめん、こむぎこ ぎょうざのかわ、さとう あぶら、かたくりこ、	牛乳、ぶた肉	キャベツ、にら、しょうが、きゅうり、 にんじん、もやし、たまねぎ、とうもろこし、 にんにく、きくらげ、ねぎ	566 27.2
26 月	ごはん	牛乳 ぶたどん キャベツのしおこんぶあえ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、しおこんぶ、 とり肉、たまご、とうふ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな	513 27.1
27 火	チャーハン	牛乳 とり肉のバンバンジーソース わかめサラダ ワンタンスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、しゅうまいのかわ	やきぶた、牛乳、とり肉、 わかめ、ぶた肉	にんにく、にんじん、しいたけ、ピーマン、 ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、もやし、チンゲンサイ	506 26.3
28 水	ツイストパン	牛乳 マカロニグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、こむぎこ、バター、 パンこ、レンズまめ	牛乳、とり肉、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、セロリ、はくさい、にんにく、 トマト	571 22.8
29 木	カレーピラフ	牛乳 イカのバブリカあげ キャベツのガーリックサラダ じゃがコーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 さとう、じゃがいも	ベーコン、牛乳、イカ、 とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	525 22.6
30 金	ごはん	牛乳 ギンサケのてりやき ごまじょうゆあえ 肉じゃが	こめ、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ぶた肉	しょうが、こまつな、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 しらたき、さやいんげん	520 23.1
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。					559	24.7
※ 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。						