



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

所沢市立東所沢小学校

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	やき サンドパン	牛乳 チキンサラダ ミネストローネ	パン、バター、あぶら、 さとう、マカロニ	チーズ、ハム、牛乳、 とりにく、ベーコン	キャベツ、きゅうり、みずな、 たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト	512	26.0
2	金	たけのこ ごはん	牛乳 ささかまのいそべあげ キャベツのおこんぶあえ すましじる かしわもち こどもひ こんだて	こめ、もちこめ、あぶら、 さとう、こむぎこ、 かしわもち	とりにく、あぶらあげ、牛乳、 ささかまほこ、あおのり、 しおこんぶ、かまぼこ、とうふ	にんじん、たけのこ、 さやえんどう、キャベツ、 ほうれんそう、ねぎ	638	24.0
7	水	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン しおあじナムル にくじゃが	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、ふたにく	にんにく、もやし、こまつな、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ	570	26.6
8	木	タンメン	牛乳 ポークシュウマイ ちゅうかふうあえもの	ちゅうかめん、あぶら、こま、 さとう、はるさめ	牛乳、ふたにく、しゅうまい、 ハム	にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 とうもろこし、きくらげ	504	24.4
9	金	ピースと おあげの ごはん	牛乳 イカのさらさあげ もやしのこまあえ みそじる	こめ、もちこめ、かたくりこ、 さとう、あぶら、こま、 さとう、じゃがいも	あぶらあげ、牛乳、イカ、 みそ	グリーンピース、しょうが、 もやし、にんじん、たまねぎ、 こまつな	518	22.5
12	月	ごはん	牛乳 とりにくのねぎみそやき かぶときゅうりのうめつけ こうやどうふのそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、とりにく、みそ、 こうやどうふ、ふたにく	ねぎ、しょうが、かぶ、 きゅうり、うめ、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、しいたけ、 たけのこ、さやいんげん	536	28.3
13	火	きなこ あげパン	牛乳 ハムサラダ じゃがいもと ベーコンのもの	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ハム、 ふたにく、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし	553	24.6
14	水	ビビンバ	牛乳 フォーのスープ	こめ、あぶら、さとう、こま、 こめこめん	牛乳、ふたにく、みそ、 とりにく	こんにゃく、しょうが、 にんにく、こまつな、 だいずもやし、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、にら、もやし、みずな	500	22.9
15	木	とりめし	牛乳 カツオのしんたまソース そらまめ みそじる	こめ、もちこめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、こめこ、 じゃがいも	とりにく、あぶらあげ、 こうやどうふ、牛乳、カツオ、 わかめ、みそ	たけのこ、にんじん、ごぼう、 しいたけ、たまねぎ、そらまめ、 キャベツ、ねぎ	551	31.1
16	金	ツイスト パン	牛乳 ポテトのチーズやき コーンサラダ やさいスープ	パン、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、さとう	牛乳、チーズ、ふたにく、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、セロリ	550	19.6
19	月	わかじし カレー	おちゃ グリーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	こめ、あぶら、さとう、 カレールー	ふたにく、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 みずな、レモン、パイナップル、 みかん、りんご、もも、おちゃ	475	16.9
20	火	ごはん	牛乳 とりにくのやくみソース なっとうあえ みそじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、あぶらあげ、 わかめ、みそ	しょうが、ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、もやし、にんじん	502	24.5
21	水	ウインナー ピラフ	牛乳 しろみざかなの こうそうやき フレンチサラダ コーンチャウダー	こめ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ	ウインナー、ベーコン、牛乳、 ホキ、だっしふんにゅう	にんじん、たまねぎ、セロリ、 にんにく、レモン、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	575	24.0
22	木	おやこどん	牛乳 きゅうりのこうみづけ キャベツのとんじる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、とり肉、かまぼこ、 たまご、ふた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、みつば、きゅうり、 にんじん、こんにゃく、ねぎ、 キャベツ	500	25.1
23	金	こどもパン	牛乳 チキンカツ コロコロソテー コンソメスープ うどんかい がんばれ! こんだて	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とりにく、ウインナー、 ベーコン	えだまめ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、たまねぎ	580	24.5
27	火	チャーハン	牛乳 やきぎょうざ ツナサラダ ちゅうかコーンスープ	こめ、さとう、あぶら、 ぎょうざ、かたくりこ	やきふた、牛乳、ツナ、 とりにく	にんじん、ピーマン、ねぎ、 しいたけ、キャベツ、きゅうり、 こまつな、とうもろこし、 はねぎ、たまねぎ	549	19.2
28	水	クロワッサン	牛乳 スパゲティナポリタン キャベツのレモンあえ りんごがどっさりゼリー	パン、スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、ハム	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、にんじん、レモン、 りんご	557	17.2
29	木	ごはん	牛乳 サバのおろしソース きんぴらごぼう みそじる	こめ、あぶら、さとう、こま、 じゃがいも	牛乳、サバ、ふたにく、 とうふ、わかめ、みそ	だいこん、レモン、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、ねぎ	518	22.4
30	金	コッペパン スライス	牛乳 やきウインナー アスパラとコーンのサラダ レタスのスープ	パン、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、アスパラ、 とうもろこし、キャベツ、 レタス、にんじん	513	19.5

☆ 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。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

平均栄養量 537 kcal 23.3g



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサトウイモの葉を使う地域もあります。

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。