



5月分学校給食予定献立表



令和7年度

所沢市立松井小学校

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 のもとになる食品	(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
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
1	木	ごはん	牛乳	とりつくねあんかけ きゅうりとかぶの オイルづけ わかたけしる	こめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、とうふ、 かまぼこ、わかめ	ねぎ、しょうが、きゅうり、 かぶ、にんじん、ほうれん草、 たけのこ	510	26.4
2	金	子どもの日献立 うどん	お茶	にくじるつけうどん ささみのやさしいあげ こまあえ かしわもち 	うどん、さとう、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、こま、 かしわもち	ぶた肉、あぶらあげ、 とり肉	おちゃ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 しょうが、ピーマン、 キャベツ、もやし	484	27.5
7	水	きびごはん	牛乳	とりにくのたつたあげ ひじきのいために にくたんごスープ	こめ、きび、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、とり肉、 さつまあげ、 ひじき、ぶた肉	しょうが、にんじん、 しらたき、ねぎ、こまつな、 チンゲンサイ、きくらげ	621	26.8
8	木	タコライス	牛乳	フレンチポテトサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マカロニ	ぶた肉、牛乳、ベーコン	たまねぎ、しょうが、 にんにく、トマト、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし、みずな	548	20.4
9	金	ごはん	牛乳	メヌケの さいきょうやき わかくさあえ しんじがいのも そぼろに	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 あぶらあげ、ぶた肉	にんじん、キャベツ、もやし、 ほうれん草、こんにゃく、 たまねぎ、しいたけ	521	23.5
12	月	かりかりうめ ごはん	牛乳	ぶたにくとやさいの しょうがいため マカロニサラダ すましじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 とうふ	うめ、えだめ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 しょうが、きゅうり、 ほうれん草、ねぎ	529	24.8
13	火	みそラーメン	牛乳	はるまき キャベツの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、さとう、 こま、はるまき、あぶら	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム	にんじん、はくさい、ねぎ だいすもやし、にら、ごぼう、 にんにく、しょうが、 きゅうり、キャベツ	673	24.9
14	水	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ なっとうあえ さわにわん	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、アジ、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉、みそ	しょうが、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、 ごぼう、たけのこ、しいたけ	528	24.4
15	木	子どもパン スライス	コーヒ ミルク	てづくりハンバーグ アスパラサラダ やさしいチャウダー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こむぎこ、バター	コーヒーマルク、ぶた肉、 たまご、とうにゅう、 牛乳、スキムミルク	たまねぎ、りんご、にんにく、 アスパラ、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草、 にんじん、かぶ	610	29.0
16	金	しおぶたどん	牛乳	からしあえ じゃがいものみそしる	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	ぶた肉、牛乳、ハム、 とうふ、わかめ、みそ	ねぎ、もやし、にんにく、 はねぎ、レモン、こまつな、 にんじん、たまねぎ	517	26.6
19	月	わかじし カレー	牛乳	ごぼうの パリパリサラダ フルーツポンチ	こめ、あぶら、さとう、 カレールウ、ゼリー、 みずあめ	ぶた肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 こまつな、ごぼう、みかん、 もも、パイン、りんご	627	22.1
20	火	ウインナー ピラフ	牛乳	とり肉の ガーリックやき みずなサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、さとう、マカロニ、 じゃがいも	ウインナー、牛乳、 とり肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、 とうもろこし、にんにく、 しょうが、みずな、だいこん、 キャベツ	508	23.9
21	水	かやくごはん	牛乳	さわらのみそやき きゃべつときゅうりの こまじょうゆあえ いなかじる	こめ、もちこめ、さとう、 こま、あぶら	とり肉、ちくわ、みそ あぶらあげ、こんぶ、 牛乳、サワラ、とうふ	しいたけ、しらたき、 にんじん、ごぼう、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 だいこん、こまつな	513	27.9
22	木	きなこあげパン	牛乳	ポトフ こまつなサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ぶた肉、 ウインナー、ツナ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、こまつな、 だいこん	601	23.1
23	金	タンメン	牛乳	じゃがいもの ふわふわあげ ちんげんさいの ちゅうかあえ	ちゅうかめん、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ ホットケーキミックス、 さとう、こま	牛乳、ぶた肉	にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、きくらげ、 チンゲンサイ、しょうが、 にんにく、ねぎ	582	22.2
26	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ ワンタンスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま、 ワンタンのかわ	牛乳、とり肉、のり、 ぶた肉	しょうが、ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、しいたけ とうもろこし、にんにく、 ほうれん草	566	24.4
27	火	ごこくまい ごはん	牛乳	いかのさらさやき キャベツと きゅうりのかくやあえ おやくに	こめ、ざっこくまい、 さとう、あぶら、こま、 かたくりこ	牛乳、イカ、とり肉、 たまご	しょうが、キャベツ、 きゅうり、たくあん、 たまねぎ、にんじん、 ほうれん草	550	35.4
28	水	ナン	牛乳	ポテトチーズやき グリーンサラダ チリビーンズ	ナン、じゃがいも、バター マヨネーズ、あぶら、 さとう、こむぎこ、パンこ	牛乳、チーズ、ぶた肉、 だいず	みずな、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、トマト	604	26.9
29	木	とりめし	牛乳	カツオの しんだまねぎソースがけ こまつなのからしあえ かきたまみそしる	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こむぎこ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、カツオ、たまご、 とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 たまねぎ、はねぎ、こまつな、 もやし、ほうれん草、ねぎ	586	38.0
30	金	スパゲティ ナポリタン	牛乳	ツナサラダ ヨーグルト	スパゲッティ、さとう、 あぶら	ハム、ウインナー、 チーズ、牛乳、ツナ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、きゅうり	511	22.5
※ 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。ご心配の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、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ※ はしは毎日洗ってもってきましょう。								平均栄養量	559 26.0