

5月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 みんなで楽しく何でも食べよう

所沢市立中富小学校

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	うぐいすきなこ あげパン	牛乳 とりにくのトマトに イタリアンサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	うぐいすきなこ、牛乳、 とり肉、ベーコン	キャベツ、みずな、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん	582	26.2	
2 金	こどもの日こんだて ピースごはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき キャベツのごまあえ かぶとのすましじる かしわもち 	こめ、こま、さとう、 かしわもち	牛乳、 メヌケさいきょうつけ、 あぶらあげ、かまぼこ、 とうふ、わかめ	グリーンピース、キャベツ、 もやし、にんじん、 こまつな、ねぎ	554	24.2	
7 水	ごはん	牛乳 スタミナなっとう パンパンジーサラダ わかめスープ	こめ、あぶら、さとう、こま	牛乳、とり肉、なっとう、 とうふ、わかめ	しょうが、にんにく、ねぎ、 はねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たけのこ	553	29.5	
8 木	ちゅうかめん	牛乳 ジャージャーめん かぶの ちゅうかぶうつけもの アンニンとうふ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 かんでん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、 にんじん、ねぎ、しいたけ、 かぶ、もも、なつみかん	609	25.2	
9 金	ウインナー ピラフ	牛乳 とりにくのガーリックやき グリーンサラダ パンクンスープ	こめ、バター、あぶら、 こめこ	ウインナー、牛乳、とり肉	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 かぼちゃ	598	28.5	
12 月	はつがげんまい ごはん	牛乳 とりのてりかけ キャベツのぼんすあえ こまつなのみそじる	こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、あぶら、 さとう、こま	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、 こまつな、たまねぎ	526	22.1	
13 火	むぎごはん	牛乳 わかじしカレー きゅうりと にんじんのピクルス フルーツのヨーグルトあえ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、カレールウ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、パイオ、 なつみかん、もも	630	23.6	
14 水	うどん	牛乳 にくうどん みそポテト わかめのすのもの	うどん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 わかめ、ちくわ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しょうが、 しいたけ、もやし	522	23.5	
15 木	こどもパン	牛乳 かぶのグラタン キャベツのツナサラダ ABCスープ	パン、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン、 チーズ、ツナ	かぶ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ	597	26.8	
16 金	わかめごはん	牛乳 アジのいちやほし ひじきのいために せんべいじる	こめ、あぶら、さとう、 なんぶせんべい	わかめ、牛乳、 アジいちやほし、とり肉、 あぶらあげ、ひじき	にんじん、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん、 だいこん、ごぼう、こまつな	525	27.1	
19 月	ごはん	牛乳 ぶたキムチどん まめもやしのナムル フォーのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こめこめん	牛乳、ぶた肉、とり肉	キムチ、たまねぎ、にら、 しょうが、にんにく、ねぎ、 こまつな、だいずもやし、 にんじん	548	26.0	
20 火	ナン	牛乳 チリコンカン バリバリサラダ ゆずゼリー	ナン、じゃがいも、あぶら、 ワナンのかわ、さとう、 ゼリー	牛乳、だいず、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、ほうれん草、 とうもろこし	553	24.1	
21 水	ごはん	牛乳 サバのみそだれかけ ほうれんそうのいそあえ かぶのみそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま	牛乳、サバ、みそ、のり、 わかめ、あぶらあげ	ほうれん草、もやし、 にんじん、かぶ	546	22.8	
22 木	スパゲッティ ナポリタン	牛乳 とりにくのしおやき キャベツとコーンのサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう	ハム、チーズ、牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、 とうもろこし、ほうれん草	498	28.4	
23 金	ごはん	牛乳 マーボーなす カレーこむぎもち パンサンスー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム	なす、にんじん、たけのこ、 ねぎ、しいたけ、にんにく、 しょうが、こまつな、もやし	603	22.3	
26 月	はつがげんまい ごはん	牛乳 チキンタツタ きりほしだいこんのいために くたくさんみそじる	こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、さつまあげ、 こんぶ、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、 しらたき、にんじん、 きりほしだいこん、 しいたけ、さやいんげん、 だいこん、ねぎ	569	25.7	
27 火	ちゅうかめん	牛乳 みそラーメン はるまき かぶと きゅうりのオイルつけ	ちゅうかめん、あぶら、 はるまき、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、キャベツ、 もやし、にら、にんにく、 しょうが、かぶ、きゅうり	653	25.5	
28 水	ごはん	牛乳 ハヤシライス ポテトサラダ メロン	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、バター、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、 にんにく、ゼロリ、 マッシュルーム、トマト、 きゅうり、メロン	634	25.3	
29 木	パインパン	ヨーグルト てづくりハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	のむヨーグルト、ぶた肉、 たまご、牛乳、ベーコン、 だいず	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 にんにく、 トマト	584	27.8	
30 金	さけすし	牛乳 じゃことだいずのいりに すましじる	こめ、さとう、こま、 かたくりこ、あぶら、ふ	ギンザク、牛乳、だいず、 ちりめんじゃこ、とうふ	きゅうり、こまつな、 にんじん	573	29.8	
20回	※ 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、毎日洗って持ってきましょう。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、かぶです。					平均栄養量	573	25.7

