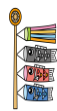


令和7年度



5月分学校給食予定献立表



【給食目標】 みんなで楽しく何でも食べよう



所沢市立中央小学校

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	ぎんさわらのピリからやき なまあげチャーサイ はるさめサラダ かしわもち(1・2年)	こめ、さとう、あぶら、 はるさめ、かたくりこ、 かしわもち	牛乳、ギンサワラ、ぶた肉、 なまあげ、みそ、ハム	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、さやいんげん、もやし、 こまつな	528	26.7	
2 金	肉じるうどん (うどん・しる)	お茶	ささかまのさやまちゃあげ キャベツとしおこんぶのおひたし かしわもち(3～6年)	うどん、さとう、ごま、 こむぎこ、あぶら、 かしわもち	ぶた肉、あぶらあげ、 ささかまぼこ、しおこんぶ	おちゃ、しいたけ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、ほうれん草、キャベツ	444	20.5	
7 水	ごはん	牛乳	とうふつくねあんかけ ごまあえ みそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、とうふ、とり肉、 たまご、わかめ、みそ	にんじん、ねぎ、しょうが、はねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ	527	21.9	
8 木	ツイストパン	コーヒ ミルク	オムレツ ジャーマンポテト ABCスープ	パン、さとう、じゃがいも、 バター、あぶら、マカロニ	コーヒーマイルク、オムレツ、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベ ツ、セロリ	515	20.6	
9 金	キムチ チャーハン	牛乳	イカのサラサあげ チョレギサラダ トッポグスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、トッポグ	ぶた肉、牛乳、イカ、のり	ねぎ、ピーマン、キムチ、しょうが、 キャベツ、あかパプリカ、きゅうり、 にんにく、にんじん、チンゲンサイ、 きくらげ	528	22.5	
12 月	ごはん	牛乳	やきとり たけのこのうまに みそドレッシングサラダ	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま	牛乳、とり肉、ちくわ、 うずらたまご、みそ	こんにゃく、たけのこ、しいたけ、 にんじん、さやえんどう、キャベツ、 きゅうり、もやし	557	28.7	
13 火	やき カレーパン	牛乳	やさいスープ フルーツポンチ	パン、こむぎこ、あぶら、 パンこ、じゃがいも、ゼリー、 みずあめ、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳、 とり肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、 みかん、もも、りんご、パイン	572	23.5	
14 水	ごはん	牛乳	さけのてりやき こうやどうふのそぼろに きんぴらごぼう	こめ、さとう、あぶら、ごま、 かたくりこ、	牛乳、サケ、ぶた肉、 こうやどうふ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、さやえんどう、 ごぼう	531	28.3	
15 木	しょうゆラーメン (ちゅうかめん・しる)	牛乳	アメリカンドック しおあじナムル	ちゅうかめん、さとう、 スパイスドックミックス、 あぶら、	牛乳、ぶた肉、なると、 フランクフルト	どうもろこし、メンマ、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、こまつな	657	27.1	
16 金	メキシカン ピラフ	牛乳	コロケ チキンサラダ アスパラとコーンの クリーミースープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 やさいコロケ、さとう	ベーコン、牛乳、とり肉、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 どうもろこし、アスパラガス、	606	20.4	
19 月	ごはん	牛乳	カツオのしんたまソース おひたし なめこじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、カツオ、とうふ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんにく、はねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、なめこ、 ねぎ	513	25.8	
20 火	はちみつレモン トースト	牛乳	ポトフ じゃこサラダ	パン、はちみつ、バター、 あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、ベーコン、 ウインナー、 ちりめんじゃこ	レモン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、こまつな、だいこん、 どうもろこし	592	20.3	
21 水	たんたんそぼろ ごはん (むぎごはん・ぐ)	牛乳	ピリからきゅうり ちゅうかコーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、 こうやどうふ、みそ、 たまご	しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、 きゅうり、どうもろこし、はねぎ	602	29.3	
22 木	ごまみそうどん (うどん・しる)	牛乳	とりてん いそあえ	うどん、あぶら、ごま、 こむぎこ、かたくりこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、みそ、とり肉、 のり	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、 しいたけ、こまつな、しょうが、 にんにく、もやし	540	27.9	
23 金	わかじしカレー (むぎごはん・ルー)	牛乳	アスパラサラダ みかんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 カレールー	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、どうもろこし、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり、みかん	605	22.3	
26 月	えだまめ ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし からしあえ とんじる	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、 ぶた肉、あぶらあげ、 とうふ、みそ	えだまめ、こまつな、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	533	25.1	
27 火	はるキャベツと ツナのスパゲティ	牛乳	うずらたまごのくしフライ カリポリサラダ ヨーグルトあえ	スパゲティ、あぶら、 バター、さとう	ベーコン、ツナ、牛乳、 うずらたまごのくしフライ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 なつみかん、もも、パイン、りんご	603	22.8	
28 水	ごはん	牛乳	ホキのあまずあんかけ マーボーどうふ かふうあえ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ホキでんぷんつき、 ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、にら、にんにく、 しいたけ、たけのこ、もやし、 こまつな、にんじん	561	25.5	
29 木	さきたまロール	牛乳	マカロニグラタン ミネストローネ かわちばんかん	パン、マカロニ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 パンこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、 にんにく、トマト、かわちばんかん	534	21.5	
30 金	わ！ビビンバ (むぎごはん・肉・ ナムル)	牛乳	わかめスープ てづくりピーチゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とうふ、わかめ	にんにく、うめ、きりぼしだいこん、 しいたけ、ほうれん草、にんじん、 だいずもやし、キムチ、はねぎ、もも	549	25.6	
※ 材料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。							月平均	555	24.3

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士（Tel2995-5631）までご連絡ください。

※ 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。

※ 若獅子カレーのルウについては、給食だよりをご覧ください。

