



5月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】みんなでたのしく なんでもたべよう

所沢市立富岡小学校

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	kcal	g		
1	木	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメン ジャンボしょうまい あんにと豆腐	ちゅうかめん、さとう、あぶら、かたくりこ、しょうまいのかわ、みずあめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、ホタテ、かんてん	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、もやし、とうもろこし、きくらげ、メンマ、こまつな、たまねぎ、しょうが、みかん、パイン、もも	643	29.3		
すこしはよい こどものひ こんだて										
2	金	たけのこごはん	牛乳 チキンカツ アスパラサラダ すましじる かしわもち	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、パンこ、かしわもち	とり肉、あぶらあげ、牛乳、かまぼこ、とうふ、なると	にんじん、たけのこ、さやえんどう、アスパラ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みずな、ねぎ	659	30.1		
7	水	きなこあげパン	牛乳 イタリアンサラダ とりにくのハーブやき キャベツとウインナーのスープ	パン、さとう、あぶら、はちみつ、かたくりこ	きなこ、牛乳、とり肉、ウインナー	キャベツ、きゅうり、みずな、レモン あかパプリカ、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、にんじん	562	24.4		
ライオンズのせんしゅも だいすきな わかししカレーをたべて ことしもライオンズを おうえんしよう！										
8	木	ごはん	牛乳 わかじしカレー とうみょうツナサラダ クラッシュゼリー	こめ、あぶら、さとう、カレールウ	牛乳、ぶた肉、ツナ	たまねぎ、とうみょう、キャベツ、にんじん、なつみかん、もも、パイン、りんご	646	23.7		
9	金	ごはん	牛乳 イカのみそづけやき にくじゃが いそあえ	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、イカ、みそ、ぶた肉、のり	にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし	517	26.5		
12	月	ごはん	牛乳 ホイコーローどんのぐ かぶのあますあえ はるさめスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、はるさめ	牛乳、ぶた肉	キャベツ、ピーマン、あかピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく、かぶ、かぶのは、にんじん、にら、きくらげ	509	21.6		
13	火	うどん	牛乳 きつねうどんのつゆ ちくわのこみあげ みかんヨーグルト	うどん、さとう、こむぎこ、あぶら	牛乳、とり肉、ちくわ、あぶらあげ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、なつみかん、みかん	523	24.1		
14	水	だいすごはん	牛乳 ぶたのしょうがやき ごまあえ かぼちゃのみそしる	こめ、もちこめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、だいす、かまぼこ、牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、さやいんげん、しょうが、たまねぎ、こまつな、もやし、ねぎ、かぼちゃ	522	26.0		
15	木	はちみつパン	牛乳 とりにくのレモンソース キャベツとパインのサラダ ポトフ	パン、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、ウインナー	しょうが、レモン、キャベツ、きゅうり、パイン、にんじん、たまねぎ、セロリ	521	24.3		
16	金	ごはん	牛乳 こうやどうふのうまに サバのカレーやき からしあえ	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、あぶらあげ、サバ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、こまつな、もやし	511	25.7		
19	月	ごはん	牛乳 ひじきいりとりつくね イカとコーンのサラダ みそしる	こめ、パンこ、さとう、かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、とうふ、ひじき、たまご、イカ、あぶらあげ、みそ	ねぎ、キャベツ、セロリ、きゅうり、とうもろこし、かぶ、かぶのは	551	27.3		
20	火	しんごぼうのペペロンチーノ	牛乳 じゃがいものふわふわあげ トマトのスープ	スパゲッティ、あぶら、さとう、じゃがいも、スパイスドックミックス、こむぎこ、かたくりこ	ベーコン、牛乳	ごぼう、にんにく、トマト、ほうれん草、たまねぎ	591	21.0		
21	水	ごはん	牛乳 ぎんざけのてりやき だいすもやしのナムル なまあげのみそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ギンサケ、なまあげ、みそ	だいすもやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ	501	23.3		
22	木	くろパン	牛乳 やきウインナー かいそうサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛乳、ウインナー、かいそうミックス、ハム、だっしふんにゅう、とり肉	きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ	626	27.7		
23	金	こぎつねずし	牛乳 とりにくのしおやき キャベツのしおこんぶあえ みそしる	こめ、さとう、あぶら	あぶらあげ、牛乳、とり肉、ちくわ、しおこんぶ、みそ	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、しょうが、キャベツ、こまつな、しめじ、ねぎ	507	25.6		
27	火	ちゅうかめん	牛乳 もやしラーメン うすらたまごのくしフライ きゅうりのちゅうかふうつけもの	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、うすらたまごのくしフライ	にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり	584	25.7		
28	水	ごはん	牛乳 とりにくのうめやき ひじきのいために みそしる	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、だいす、あぶらあげ、ひじき、とうふ、わかめ、みそ	うめ、にんじん、しらたき、しいたけ、かぶ、たまねぎ	505	24.2		
29	木	ガーリックトースト	牛乳 ホキのこうそうやき ツナサラダ コンソメスープ	パン、バター、あぶら、パンこ、さとう、じゃがいも	コーヒーマルク、ホキ、ツナ、ベーコン	しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	501	21.8		
30	金	ごはん	牛乳 バリバリはるまき くきわかめのサラダ マーボーはるさめ	こめ、はるまき、あぶら、さとう、はるさめ、かたくりこ	牛乳、ハム、くきわかめ、ぶた肉	キャベツ、みずな、きくらげ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ	584	19.1		
19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。 *箸は毎日洗って持ってきてましよう。持ち物には必ず名前を書きましよう。 *この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。 *各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。(☎ 04-2942-0304) *毎日の給食は富岡小学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。						平均栄養量	556	24.8