



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

所沢市立牛沼小学校

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	ふきごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きゅうりとかぶのあまずあえ とうにゅうごまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 ぶた肉、とうふ、みそ、 とうにゅう	しいたけ、にんじん、ふき、 しょうが、きゅうり、かぶ、 だいこん、ごぼう、キャベツ、ねぎ	528	25.3	
こどもの日こんだて									
2 金	うどん	おちや	きつねうどん ゼリーフライ こまつなのおかかあえ かしわもち 	うどん、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、パンこ、 かしわもち	ぶた肉、あぶらあげ、おから、 たまご、かつおぶし	おちや、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、こまつな、もやし	508	19.9	
7 水	むぎごはん	牛乳	わかじしカレー ごぼうとじゃこのバリバリサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 カレールウ	牛乳、ぶた肉、ちりめんじゃこ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、りんご、もも、パイナップル	619	23.0	
8 木	こどもパン スライス	牛乳	とりにくのたつたあげ キャベツのレモンあえ かぶのスープ	パン、かたくりこ、あぶら、 マヨネーズ、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、きゅうり、あかピーマン、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、 レモン、かぶ	530	22.0	
9 金	ちゅうかどん	牛乳	きりぼしだいこんのハリハリづけ チンゲンサイのスープ おうとうプリン	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ	ぶた肉、イカ、うずらたまご、 牛乳、ベーコン、なまクリーム	たけのこ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、しょうが、しいたけ、 きりぼしだいこん、きゅうり、 チンゲンサイ、もも	598	26.0	
12 月	バターロール	牛乳	ポロニアソーセージ かわちばんかん はるのシチュー	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、かわちばんかん、 かぶ、アスパラ、にんじん	674	25.7	
13 火	わかめごはん	牛乳	カツオのしんたまソース ほうれんそうのおひたし とんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、カツオ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、はねぎ、 たまねぎ、ほうれん草、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	561	27.9	
1年生・5くみ「そろまめのさやおき」									
14 水	ぶたキムチ やきそば	牛乳	じゃがまるくん そろまめ 	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、チーズ、ハム、 たまご	キムチ、にんじん、もやし、にら、 そろまめ	549	25.4	
15 木	ごはん	牛乳	ほっけのいちやぼし きゅうりとかぶのこうみづけ こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ホッケいちやぼし、 こんぶ、ぶた肉、こうやどうふ	きゅうり、かぶ、しょうが、 こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ	516	26.4	
5くみ「グリーンピースのさやおき」									
16 金	ピースコーン ピラフ 	牛乳	とり肉のマーマレードやき フレンチマカロニサラダ ようふうワナタンスープ	こめ、むぎ、あぶら、バター、 マーマレード、マカロニ、 さとう、ワナタンのかわ	ベーコン、牛乳、とり肉、ハム	グリーンピース、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、にんにく、 しょうが、きゅうり、あかパプリカ、 キャベツ、しいたけ、はくさい、 ピーマン	551	23.9	
19 月	ごはん	牛乳	イカのガーリックあげ パンサンダー ちゅうかスープ てづくりみかんゼリー	こめ、かたくりこ、あぶら、 はるさめ、さとう	牛乳、イカ、ハム、とり肉、 なると	にんにく、きゅうり、ねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、もやし、 しょうが、こまつな、みかん	561	21.0	
20 火	はちみつ レモントースト	牛乳	ポトフ えだまめとコーンのソテー	パン、バター、はちみつ、 じゃがいも、あぶら	牛乳、ウインナー、ベーコン	レモン、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、とうもろこし、 えだまめ	574	20.3	
21 水	ごはん	牛乳	あじのうめふうみあげ いんげんのマヨネーズあえ とうふとこまつなのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 マヨネーズ、さとう	牛乳、アジ、ハム、とうふ、 あぶらあげ、みそ	うめ、さやいんげん、たまねぎ、 こまつな	544	23.8	
22 木	スパゲティ ナポリタン	牛乳	オムレツ アスパラサラダ ヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、さとう	ベーコン、牛乳、オムレツ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、トマト、アスパラ、 キャベツ、きゅうり	588	25.2	
23 金	とりめし	牛乳	しろみぎかなのあまずあんかけ キャベツのしおこんぶあえ さわにわん	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 しおこんぶ、ぶた肉、ホキ かまぼこ	ごぼう、たけのこ、さやえんどう、 しいたけ、キャベツ、にんじん	540	27.5	
26 月	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき きゅうりとたくあんのかくや にくじゃが	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、 ぶた肉	きゅうり、つぼづけ、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、しいたけ	521	25.5	
27 火	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン アメリカンドック だいこんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 スパイスドックミックス	牛乳、ぶた肉、ウインナー	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、 もやし、メンマ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり	655	28.0	
28 水	やきカレーパン	牛乳	フレンチサラダ ミネストローネ	パン、こむぎこ、あぶら、 パンこ、さとう、マカロニ	ぶた肉、チーズ、 コーヒーマルク、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、こまつな、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト	549	20.8	
こんにゃくの日こんだて									
29 木	ごこまいごはん	牛乳	サケフライ こんにゃくのおかかに キャベツのみそしる	こめ、ざつこまい、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう	牛乳、サケ、さつまあげ、 かつおぶし、あぶらあげ、みそ	にんじん、こんにゃく、キャベツ、 こまつな	559	24.8	
30 金	ごぼうピラフ	牛乳	とりにくのハーブやき ツナサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも	ウインナー、牛乳、とり肉、 ツナ、ベーコン	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 こまつな、セロリ	630	28.4	
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。							平均栄養量	568	24.5
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。									

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。(牛沼小学校 04-2995-3151)

※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。

