



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

所沢市立和田小学校

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	八十八夜献立 たけのこ ごはん	お茶	とり肉のからあげ ほうれんそうとじゃこのあえもの わかめのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、 ちりめんじゃこ、わかめ、 とうふ、みそ	にんじん、だけのこと、お茶、 さやえんどう、しょうが、 にんにく、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし、ねぎ	498	25.1
2	金	端午の節句献立 きつねうどん (うどん)	牛乳	きつねうどん(しる) ちくわのいそべあげ キャベツのボンずあえ かしわもち	うどん、さとう、 こむぎこ、あぶら、 かしわもち	牛乳、あぶらあげ、ぶた肉、 ちくわ、あおのり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり	615	25.3
7	水	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	やきウインナー チリビーンズ ポテトサラダ	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 じゃがいも、マヨネーズ	コーヒーミルク、だいず、 ウインナー、ぶた肉、ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、トマト、きゅうり、 キャベツ	612	21.9
8	木	ごはん	牛乳	サバのカレーやき ただけのこのうまに こまつなのごまみそあえ	こめ、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、サバ、とり肉、みそ	だけのこと、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、キャベツ、 こんにゃく、さやいんげん、 こまつな、もやし	541	25.4
9	金	ハヤシライス (むぎごはん)	牛乳	ハヤシライス(ハヤシ) そらまめ かわちばんかん	こめ、むぎ、こむぎこ、 あぶら、バター	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 そらまめ、かわちばんかん	565	21.5
12	月	きなこ あげパン	牛乳	ぶた肉とじゃがいものトマトに クリスプサラダ	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ワントンのかわ	きなこ、牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 赤たまねぎ	632	22.9
13	火	ごはん	牛乳	はつカツオの新玉ソースかけ シャキシャキづけ スタミナじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	牛乳、カツオ、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 はねぎ、たくあん、キャベツ、 きゅうり、にら	618	27.4
14	水	ビビンバ (むぎごはん)	牛乳	ビビンバ(やきにく・ナムル) わかめいりトック	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 トッポギ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、わかめ	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、にんじん、ねぎ、 キャベツ、しめじ	567	29.0
15	木	むきたて グリーンピース ピラフ	牛乳	チキンのレモンソースかけ いんげんのサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、バター、 さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	ベーコン、牛乳、とり肉、 ハム	にんにく、たまねぎ、しょうが、 グリーンピース、レモン、セロリ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 さやいんげん、とうもろこし	574	23.8
16	金	ごはん	牛乳	イカのたつたあげ かぶのそぼろに チャーシューサラダ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、とり肉、 やきぶた	しょうが、かぶ、こまつな、 こんにゃく、キャベツ、きゅうり	560	23.1
19	月	やき肉どん (むぎごはん)	牛乳	やき肉どん(ぐ) かぶときゅうりのあますづけ なめこじる	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、かぶ、 きゅうり、しょうが、なめこ	585	26.0
20	火	ふきいり かやくごはん	牛乳	とり肉のやくみソースかけ ほうれんそうのおかかあえ にらたまみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、かつおぶし、とうふ、 たまご、みそ	にんじん、だけのこと、しいたけ、 ふき、はねぎ、しょうが、にら、 レモン、もやし、ほうれん草、 たまねぎ	601	27.4
21	水	チャーハン	牛乳	彩の国(さいのくに)ぶたまんじゅう はるさめサラダ あんになフルーツ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、はるさめ、 ごま、あんになどうふ	やきぶた、なると、牛乳、 彩の国ぶたまんじゅう、 ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、だけのこと、しいたけ、 ねぎ、きゅうり、とうもろこし、 みかん、もも、パイナップル	576	18.4
22	木	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき ごぼうとこんにゃくのにも うどとツナのマヨネーズあえ	こめ、さとう、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、ツナ、 メヌケさいきょうづけ	こんにゃく、ごぼう、しょうが、 ねぎ、うど、キャベツ、レモン、 赤たまねぎ、とうもろこし	577	25.2
23	金	運動会応援メニュー 若獅子(わかじし) カツカレーライス (むぎごはん)	牛乳	若獅子(わかじし)カツカレーライス (カレー・ヒレカツ) 元気いっぱいアスパラサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、カレールウ、 こむぎこ、パンこ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、アスパラ、きピーマン	717	32.2
27	火	むぎごはん	牛乳	ぶた肉とアスパラのいためもの ピリからきゅうり チンゲンサイとはるさめのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、とり肉	にんにく、にんじん、きくらげ、 だけのこと、アスパラ、ねぎ、 きゅうり、チンゲンサイ、 しょうが	579	23.3
28	水	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨネーズやき いんげんとしらたきのいためもの さんかいじる	こめ、マヨネーズ、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ホキ、みそ、 とうにゅう、ぶた肉、 わかめ、かまぼこ、 うすたまご	たまねぎ、あかピーマン、 しらたき、さやいんげん、 しょうが、ねぎ、だけのこと、 にんじん、しめじ、こまつな	524	23.3
29	木	しばざくら ごはん	牛乳	アジのなんばんづけ いそあえ かぶのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	ハム、さくらエビ、牛乳、 アジ、のり、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しゃくしな、ほうれん草、 もやし、かぶ	526	24.9
30	金	ジャージャー めん (ちゅうかめん)	牛乳	ジャージャーめん(ぐ) あげきょうざ キャベツのちゅうかゴマドレサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 きょうざ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ	たまねぎ、だけのこと、にんじん、 ごぼう、しいたけ、ねぎ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 ほうれん草	637	26.0
☆はしは、毎日洗って持ってきましよう。☆持ち物には名前を書きましよう。 ※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。							平均栄養量	584	24.8