



# 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



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	ヤンニョムチキン ナムル フォーのスープ	こめ、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう、 ごま、こめこめん	牛乳、とり肉	にんにく、★ごまっせ、 もやし、にんじん、 しょうが、たまねぎ、 にら	559	22.5	
2	金	こどもの日献立 ちらしずし	牛乳	メヌケのさいきょうやき キャベツのごますあえ わかだけじる かしわもち	こめ、さとう、あぶら、 ごま、かしわもち	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 メヌケのさいきょうつけ、 とうふ、わかめ	たけのこ、にんじん、 しいたけ、しょうが、 さやえんどう、キャベツ、 もやし	543	25.0	
7	水	ぶたどん	牛乳	かまぼことキャベツの サラダ むらくもしる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 とり肉、たまご、とうふ、 わかめ	しらたき、たまねぎ、 ごぼう、しいたけ、 しょうが、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 ★ごまっせ	531	26.6	
8	木	きなこ あげパン	牛乳	とり肉とじゃがいもの スープに こまつなサラダ いちごヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、きなこ、ツナ、 とり肉、ヨーグルト	★ごまっせ、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、にんにく	597	27.0	
9	金	ごはん	牛乳	手ごねおろしハンバーグ いそあえ とうふとあぶらあげの みそしる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう	牛乳、ぶた肉、たまご、 のり、とうふ、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、だいこん、 しょうが、ほうれんそう、 もやし、にんじん、 キャベツ	583	28.3	
12	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎみそやき キャベツのしおこんぶあえ だんごじる	こめ、さとう、あぶら、 しらたまだんご	牛乳、とり肉、みそ、 こんぶ、あぶらあげ	しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 だいこん、★ごまっせ	556	23.6	
13	火	きつねうどん	牛乳	ちくわのいそあげ チキンサラダ	うどん、あぶら、さとう、 ごま、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ちくわ、あおりの、とり肉	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、★ごまっせ、 ほうれんそう、きゅうり、 もやし	523	26.3	
14	水	ピースコーン ピラフ	牛乳	とり肉のパンパンソー ソース ハムマヨサラダ シークワーサーゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、ごま、さとう、 マヨネーズ、ゼリー	牛乳、ベーコン、とり肉、 ハム	にんじん、たまねぎ、 しょうが、グリーンピース、 とうもろこし、ねぎ、 きゅうり、キャベツ	520	23.1	
15	木	ごはん	牛乳	アジフライ かくやあえ 肉じゃが	こめ、こむぎこ、パン こ、あぶら、ごま、 じゃがいも、さとう	牛乳、アジ、ぶた肉、 さつまあげ	たくあん、きゅうり、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、いんげん	640	29.4	
16	金	埼玉西部ライオンズおうえん献立 若獅子 カレーライス	牛乳	パリパリサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 カレーウ、さとう、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	たまねぎ、もやし、 きゅうり、キャベツ	636	28.2	
19	月	食育の日 ツイストパン	牛乳	ポロニアソーセージ ポテトサラダ とうふのスープに	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ、 かたくりこ	牛乳、ポロニアソーセージ、 ハム、とり肉、ベーコン、 とうふ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、チンゲンサイ、 たけのこ、しいたけ	660	28.9	
20	火	わかめごはん	牛乳	とり肉のからあげ ツナサラダ じゃがいものそぼろに	こめ、ごま、かたくり こ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、わかめ、とり肉、 ツナ、ぶた肉	しょうが、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、 ★たまねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、 いんげん	655	30.6	
21	水	ごはん	牛乳	ギンサケのこうみやき なっとうあえ キャベツのどんじる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、ギンサケ、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉、 なまあげ、みそ	にんにく、しょうが、 ねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こんにゃく	565	29.5	
22	木	ライスボール パン	ヨー グル ト	メカジキのマヨネーズやき コールスローサラダ コンソメスープ	パン、マヨネーズ、 あぶら、さとう	牛乳、ヨーグルト、 メカジキ、チーズ、 とり肉	★たまねぎ、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、しめじ、 とうもろこし、セロリ	638	25.6	
23	金	うどん会おうえん献立 ジャンバラヤ	牛乳	ヒレカツ マカロニサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、こむぎこ、 バター、あぶら、パン こ、マカロニ、さとう、 ゼリー	牛乳、チョリソー、 ぶた肉、ハム	★たまねぎ、ピーマン、 パプリカ、セロリ、 しょうが、トマト、 とうもろこし、 レタス、きゅうり にんじん	607	22.6	
27	火	ごはん	牛乳	ホキのオニオンソース いんげんとしらたきの いためもの じゃがいものみそに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ホキでんぶんつき、 ぶた肉、みそ	★たまねぎ、にんにく、 いんげん、しらたき、 しょうが、にんじん、 こんにゃく、たけのこ	584	29.9	
28	水	ごはん	牛乳	カツオのごまだれかけ あぶらあげとやさいの あえもの せんべいじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 なんぶせんべい	牛乳、カツオ、みそ、 あぶらあげ、とり肉	しょうが、こんにゃく、 キャベツ、にんじん、 もやし、しらたき、 だいこん、ねぎ、 ★ごまっせ	589	29.0	
29	木	ぶたキムチ どん	牛乳	チョレギサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ゼリー、水あめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 のり	にんにく、ねぎ、 にんじん、はくさいキムチ、 キャベツ、にら、もやし、 とうもろこし、 みかん、もも、りんご、 パイナップル	544	23.1	
30	金	ミートソース スパゲティ	牛乳	アスパラサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ	にんにく、にんじん、 ★たまねぎ、トマト、 アスパラガス、キャベツ、 とうもろこし	612	26.8	
19回		<b>★星マーク</b> は所沢産の野菜です。たまねぎ(20日より)は森田さん、こまつなは河口さんの畑で採れたものを使用しています。楽しみにしてください。						平均栄養量	586	26.6

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
 ※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)  
 ※ 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。

