

令和7年度



5月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】 みんなで楽しく何でも食べよう



所沢市立第1学校給食センター

日 曜		献立名				主 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	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	○		タンメン ボークシュウマイ（2こ） こんにゃくサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 パンパンジードレッシング	牛乳、ぶた肉、しゅうまい、 わかめ	はくさい、たまねぎ、もやし、 にんじん、たけのこ、きくらげ、 しょうが、にんにく、こんにゃく、 キャベツ、とうもろこし	520	23.2	
2	金	こどもの日こんだて ごはん	○		カツオのしんたまソース かわりきんぴら かぶとかまぼこのすましじる かしわもち	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 かしわもち	牛乳、カツオでんぶんつき、 ぶた肉、さつまあげ、 かまぼこ、とうふ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんにく、 ごぼう、にんじん、 こんにゃく、こまつな	636	27.7	
7	水	コッパパン スライス	○		やきウインナー ペンネのトマトに やさしいスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、じゃがいも	牛乳、ウインナー、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	513	23.1	
8	木	ごはん	○	みんなで西武ライオンズを応援しよう！ おちゃ ところざわ	わかじしカレー チキンナゲット（2こ） フレンチサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールウ	ぶた肉、チキンナゲット	おちゃ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 にんじん、きゅうり、とうもろこし	528	20.5	
9	金	ごはん	○		イカのたつたあげ チャブチェ トッポキスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、こま、 さとう、トッポギ	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉	しょうが、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 あかピーマン、きくらげ、 にんにく、キムチ、にら	587	24.6	
12	月	ごはん	○		サバのぶなかぼし たけのこきんぴら もすくじる	ごはん、こま、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかぼし、 ぶた肉、さつまあげ、 とり肉、とうふ、もすく	たけのこ、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ	564	26.4	
13	火	ツイストパン	○	給食究極チキン	チキ コーンチャウダー グリーンサラダ	パン、マヨネーズ、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんにく、しょうが、 たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、ピーマン	659	25.2	
14	水	ごはん	○		あつやきたまご ひじきのいために とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、あつやきたまご、 ひじき、さつまあげ、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、しょうが	543	24.2	
15	木	じごなうどん	○		きつねうどん ささかまのミyakミyakあげ はるやさいのたいだん	うどん、さとう、こむぎこ、 こま、あぶら	牛乳、ぶた肉、なると、 あぶらあげ、ささかまぼこ、 あおのり、とり肉	たまねぎ、ねぎ、しょうが、 こまつな、あかパプリカ、 こんにゃく、たけのこ、 にんじん、ごぼう、いんげん	593	27.1	
16	金	ごはん	○	公式キャラクターのミyakミyakの青色を青のり、赤色を パプリカ、目をごまで表現しています。	サゲのしおやき 肉じゃが わかめとやさしいあえもの	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、ギンサゲ、ぶた肉、 わかめ	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しいたけ、キャベツ、もやし	557	26.3	
19	月	わかめごはん	○		とり肉のからあげ ごまあえ さわにわん	わかめごはん、かたくりこ、 あぶら、こま、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、 かまぼこ	しょうが、もやし、 キャベツ、にんじん、 たけのこ、ごぼう、しいたけ	542	24.1	
20	火	ライスボール パン	○		ボークビーンズ ブレンオムレツ ほうれんそうサラダ	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいす、オムレツ	たまねぎ、にんじん、 トマト、ほうれんそう、 キャベツ、とうもろこし	632	28.2	
21	水	ごはん	○		ハンバーグのオニオンソース コロコロソー ABCスープ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、にんにく、 えだまめ、とうもろこし、 キャベツ、にんじん	629	26.2	
22	木	ごはん	○		しろみさかなフライ きりほしだいこんのカレーいため ずいどん	ごはん、あぶら、さとう、 ずいどん	牛乳、しろみさかなフライ、 ベーコン、ぶた肉、 あぶらあげ	ゆでほしミックス、たまねぎ、 にんにく、だいこん、ごぼう、 にんじん、こまつな、ねぎ、 しいたけ	622	23.2	
23	金	ちゅうかめん	○	かくし味にごぼうが入っているよ	みそラーメン はるまき アセロラポンチ	ちゅうかめん、こま、 あぶら、さとう、はるまき、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、にんにく、 しょうが、ごぼう、 ミックスドフルーツ	727	22.2	
26	月	ごはん	○		サワラのさいきょうやき くわわかめのいために とうふのすましじる	ごはん、こま、あぶら、 さとう	牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、 くわわかめ、ぶた肉、 とうふ、とり肉、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、 こまつな	500	27.5	
27	火	こまつなの日 こどもパン スライス	○		こまつな メンチカツ サラダパンのぐ（たくあんサラダ） ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 マヨネーズ、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、こまつなメンチカツ、 ハム、ベーコン	キャベツ、にんじん、 たくあん、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	615	21.5	
28	水	ごはん	○	滋賀県名物たくあんサラダをパンに挟んで食べよう	イカのしょうがやき チンジャオロース はるさめスープ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、とり肉	しょうが、たけのこ、 にんにく、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 はくさい、しいたけ	502	27.6	
29	木	ごはん	○	こんにゃくの日	とり肉のてりやき こんにゃくとえだまめのいためもの きりほしだいこんのみそ煮	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 とうふ、みそ	しょうが、こんにゃく、 えだまめ、たまねぎ、 きりほしだいこん	508	24.1	
30	金	スパゲッティ	○	コーヒー ミルク	ひじきいりミートソース さといもコロッケ コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、ポテトコロッケ	コーヒーミルク、ぶた肉、 ひじき、チーズ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし	656	28.0	
☆ 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。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 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。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。 ☆ 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。									平均栄養量	582	25.0



令和7年度



5月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】バランスのとれた食事を考えよう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品			
1	木	こどもの日献立			鯉の新玉ソース 変わりきんぴら 兜かまぼこのすまし汁 柏餅	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま、柏餅	牛乳、鰹節粉付、豚肉、 さつま揚げ、かまぼこ、 豆腐、油揚げ	玉ねぎ、にんにく、ごぼう、 人参、こんにゃく、小松菜	764	32.8	
		ご飯	○								
2	金	中華麺		○	タンメン ボークシュウマイ（2個） アセロラポンチ	中華麺、油、ゼリー	牛乳、豚肉、しゅうまい	白菜、玉ねぎ、もやし、 人参、筍、きくらげ、生姜、 にんにく、 ミックスドフルーツ	742	27.8	
7	水	ご飯		○	イカの竜田揚げ 春雨サラダ トッポキスープ	ご飯、片栗粉、油、春雨、 砂糖、トッポギ	牛乳、イカ、ハム、豚肉	生姜、キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ、キムチ、 にら、にんにく	706	28.4	
8	木	コッペパン スライス		○	焼きウインナー ペンネのトマト煮 野菜スープ	パン、油、マカロニ、砂糖、 じゃが芋	牛乳、ウインナー、 ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参、セロリ	647	27.7	
9	金	みんなで西武ライオンズを応援しよう！				ご飯、油、砂糖、カレールー フレンチサラダ	豚肉、チキンナゲット	お茶、にんにく、生姜、 玉ねぎ、トマト、キャベツ、 人参、きゅうり、 とうもろこし	704	24.6	
		ご飯	お茶								
12	月	わかめご飯		○	白身魚フライ ごま和え 沢煮椀	わかめご飯、油、ごま、砂糖	牛乳、白身魚フライ、豚肉、 かまぼこ	もやし、キャベツ、人参、 筍、ごぼう、椎茸	611	23.9	
13	火	ご飯		○	厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、厚焼き玉子、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、こんにゃく、 玉ねぎ、大根、ごぼう、生姜	667	28.6	
14	水	ツイストパン		○	給食究極チキン Qチキ コーンチャウダー グリーンサラダ	パン、マヨネーズ、片栗粉、 油、じゃが芋、砂糖、 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、 生クリーム	にんにく、生姜、玉ねぎ、 とうもろこし、人参、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン	829	30.9	
15	木	ご飯		○	ハンバーグのオニオンソース ツナサラダ ミネストローネ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 マカロニ、じゃが芋	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 ベーコン	玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、小松菜、人参、 ピーマン、セロリ、トマト	729	24.6	
16	金	大阪・関西万博献立 地粉うどん		○	きつねうどん 笹かまのミyakマク揚げ 春野菜の炊いたん	うどん、砂糖、小麦粉、 ごま、油	牛乳、豚肉、なると、 油揚げ、笹かまぼこ、 青のり、鶏肉	玉ねぎ、ねぎ、生姜、 小松菜、赤パプリカ、 こんにゃく、筍、人参、 ごぼう、いんげん	712	32.1	
19	月	公式キャラクターのミyakマクの青色を青のり、赤色を パプリカ、目をごまで表現しています。 ご飯		○	鯖の文化干し 筍きんぴら もずく汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、豚肉、 さつま揚げ、鶏肉、豆腐、 もずく	筍、人参、こんにゃく、 玉ねぎ	701	31.4	
20	火	ご飯		○	鶏肉の唐揚げ 切干大根のカレー炒め すいとん	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 すいとん	牛乳、鶏肉、ベーコン、 豚肉、油揚げ	生姜、ゆで干しミックス、 玉ねぎ、にんにく、大根、 ごぼう、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸	782	30.8	
21	水	子供パン スライス		○	小松菜メンチカツ サラダパンの具（たくあんサラダ） クリームシチュー	パン、油、砂糖、 マヨネーズ、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、小松菜メンチカツ、 ハム、鶏肉、生クリーム	キャベツ、人参、たくあん、 玉ねぎ	829	30.0	
22	木	滋賀県名物たくあんサラダをパンに挟んで食べよう スパゲッティ		○	ひじき入りミートソース フレンチオムレツ コールスローサラダ	スパゲッティ、油、砂糖	コーヒーマルク、豚肉、 ひじき、チーズ、オムレツ	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	717	33.7	
23	金	ご飯		○	鮭の塩焼き 肉じゃが わかめと野菜のあえもの	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、銀鮭、豚肉、わかめ	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 いんげん、椎茸、キャベツ、 もやし	690	31.4	
26	月	ご飯		○	鰯の南蛮漬け 豚キムチ 春雨スープ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春雨	牛乳、鰯節粉付、豚肉、鶏肉	ねぎ、キムチ、もやし、 玉ねぎ、にら、人参、白菜、 椎茸	704	31.1	
27	火	小松菜の日 ご飯		○	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 小松菜とじゃが芋の味噌汁	ご飯、ごま、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	生姜、ごぼう、人参、 こんにゃく、小松菜、玉ねぎ	614	26.6	
28	水	ライスボール パン		○	ポテトコロッケ ボークビーンズ ほうれん草サラダ	パン、ポテトコロッケ、油、 砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆	玉ねぎ、人参、トマト、 ほうれん草、キャベツ、 とうもろこし	910	31.6	
29	木	こんにゃくの日 中華麺		○	味噌ラーメン 春巻 こんにゃくサラダ	中華麺、ごま、油、砂糖、 春巻、 パンパンジードレッシング	牛乳、豚肉、味噌、わかめ	白菜、キャベツ、もやし、 人参、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、ごぼう、 こんにゃく、とうもろこし	738	26.0	
30	金	かき揚げが入っているよ ご飯		○	鯖の西京焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、銀鮭西京漬け、 きんぴらごぼう、豆腐、 鶏肉、かまぼこ	人参、玉ねぎ、小松菜	619	32.6	
☆ 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。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（02949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 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。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。 ☆ 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。									平均栄養量	721	29.3

