



# 5月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】 みんなで楽しくなんでも食べよう

所沢市立明峰小学校

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 kcal	たん白質 g	
	曜日	献立名	牛乳						
1	金	やきカレーパン	牛乳	ツナサラダ とり肉とじゃがいものスープに	パン、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、じゃがいも	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ツナ、とり肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、しめじ、にんにく	543	27.9
7	木	ごはん	牛乳	サケのこうみやき ひじきのいために みそしる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サケ、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 とうふ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 しらたき、キャベツ、たまねぎ	475	23.3
8	金	うどん	牛乳	きつねうどん ちくわのさやま茶あげ きりぼしマヨサラダ	うどん、こむぎこ、あぶら、 さとう、マヨネーズ	牛乳、ちくわ、ハム、 ぶた肉、あぶらあげ	おちや、きりぼしだいこん、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、 ねぎ、こまつな	508	22.3
11	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、	牛乳、牛肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、トマト、こんにやく、 キャベツ、きゅうり	658	23.1
12	火	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき ごまじょうゆあえ そうめんじる	こめ、ごま、あぶら、さとう、 そうめん	牛乳、とり肉、 かまぼこ、あぶらあげ ギンサワラさいきょうづけ、	こまつな、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、だいこん、ねぎ	472	23.7
13	水	子どもパン スライス	牛乳	ハンバーグ マカロニマヨサラダ コンソメスープ	パン、さとう、マカロニ、 あぶら、マヨネーズ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、レタス、 とうもろこし、キャベツ、しめじ、セロリ	583	22.9
14	木	むぎごはん	牛乳	ぶたどん おかかあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 かつおぶし、みそ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし、えのき	496	24.5
15	金	チャーハン	牛乳	とり肉のパンパンソース キャベツのちゅうかサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、はるさめ、	ぶた肉、牛乳、 とり肉、とうふ	にんにく、にんじん、しいたけ、 ピーマン、ねぎ、しょうが、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、 チンゲンサイ	480	24.0
18	月	むぎごはん	牛乳	たんたんそぼろごはん イカとコーンのサラダ わかめトッポギスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、みそ、 イカ、とり肉、わかめ	しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、えのき、にんじん、 チンゲンサイ	597	28.2
19	火	チキンライス	牛乳	うずらたまごくしフライ ジャーマンポテ ABCスープ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	とり肉、牛乳、 うずらたまごのくしフライ、 ベーコン	トマト、にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、セロリ	564	22.5
20	水	ごはん	牛乳	とりにくのうめやき みそドレッシングサラダ 肉じゃが	こめ、さとう、かたくりこ、 ごま、あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、 みそ、ぶた肉	しょうが、うめ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、もやし、たまねぎ、 しらたき、さいいんげん	509	24.6
21	木	わかめごはん	牛乳	アジのなんぼんづけ きりぼしだいこんのしおこんぶえあえ みそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	わかめ、牛乳、アジ、 しおこんぶ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん、 きゅうり、こまつな、えのき	544	23.6
22	金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン ジャンボきょうざ ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 ぎょうざのかわ、かたくりこ、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、 なると、うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、 とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、 キャベツ、にら、きゅうり	521	22.4
25	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎみそやき いんげんとしらたきのいためもの わふうわんたんじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、ねぎ、さいいんげん、 しらたき、しいたけ、にんじん、だいこん	533	27.5
26	火	むぎごはん	牛乳	若獅子(わかじし)カレー ハムマヨサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 カレールー、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、みかん、もも、りんご、パイナップル	637	24.8
27	水	ごはん	牛乳	カツオのごまみそだれ キャベツのあさづけ いなかじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、カツオ、みそ、 こんぶ、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	しょうが、にんじん、きゅうり、 キャベツ、だいこん、こまつな	514	26.1
28	木	ツイストパン	ヨーグルト ミルク	イカフライ コールスローサラダ たまごえんどうのスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、じゃがいも、 かたくりこ	ヨーグルト、イカ、 とり肉、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、セロリ、 スナップえんどう	539	23.1
29	金	むぎごはん	牛乳	エビバオズ(2コ) しおナムル マーボーどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、エビバオズ、 ぶた肉、とうふ、みそ	にんじん、チンゲンサイ、もやし、 にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にら、ねぎ	608	26.5
							543	24.5	

※ 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。

