



5月分学校給食予定献立表（小学校）



令和8年度


【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				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		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 もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		
		こどもの日こんだて								
1	金	じごなうどん	○		肉うどん ささかまのげんきあげ キャベツのしおこんぶあえ かしわもち	うどん、さとう、 こむぎこ、こま、あぶら、 かしわもち	牛乳、ぶた肉、 ささかまほこ、あおのり、 しおこんぶ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 キャベツ、もやし	643	26.2
7	木	ごはん	○		サケのしおやき たけのことベーコンのいためもの ぶたたまみそじる	ごはん、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、 ベーコン、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	たけのこ、えだまめ、 にんにく、たまねぎ、 にんじん、しょうが	580	28.3
8	金	ごはん	○	おちゃ ところざわ産	わかじしカレー フライドポテト（2こ） かいそうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールフ、じゃがいも、 かんきつドレッシング	牛肉、かいそうミックス	おちゃ、にんにく、 トマト、しょうが、 たまねぎ、こんにゃく、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし	597	15.3
11	月	ごはん	○		てりやきハンバーグ こんにゃくとえだまめのいためもの さわいわん	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ハンバーグ、 ぶた肉、かまぼこ	しょうが、こんにゃく、 えだまめ、ごぼう、 たけのこ、にんじん、 こまつな	564	24.3
12	火	ごはん	○		とり肉のチリソース はるさめサラダ ワンタンスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるさめ、ワンタンのかわ	牛乳、とり肉、ツナ、 ぶた肉	にんにく、しょうが、 ねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり ほうれんそう、しいたけ	582	25.0
13	水	ライスボール パン	○		ポテトカップグラタン ごぼうのペペロンチーノサラダ だいこんととり肉のスープ	パン、あぶら、さとう、 ポテトカップグラタン	牛乳、ベーコン、とり肉	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、にんにく、 たまねぎ、だいこん、 こまつな	524	18.8
14	木	ごはん	○	ソース	アジフライ 肉じゃが こまつなのごまあえ	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こま	牛乳、アジフライ、ぶた肉	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、こまつな	592	23.8
15	金	ちゅうかめん	○		みそラーメン たこてん フルーツポンチ	ちゅうかめん、こま、 あぶら、ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 たこてん	キャベツ、もやし、ねぎ、 にんじん、にら、にんにく、 しょうが、ごぼう、 ミックスドフルーツ	573	23.4
18	月	わかめごはん	○		とり肉のからあげ きゅうりとたくあんのカクヤ とうふのすましじる	わかめごはん、かたくりこ、 あぶら	牛乳、とり肉、とうふ、 かまぼこ	しょうが、きゅうり、 たくあん、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	539	22.7
19	火	コッペパン スライス	○	コーヒ ミルク	やきウインナーのケチャップソース ポトフ ごぼうサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、 ごまドレッシング	コーヒーマルク、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、セロリ、 ごぼう、とうもろこし	532	19.6
20	水	ごはん	○		カツオフライ ひじきとだいずのいために きりほしだいこんのみそじる ★ほうじちゃプリン	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、 ほうじちゃプリン	牛乳、カツオフライ、 ひじき、だいず、 ベーコン、とうふ、みそ	しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな きりほしだいこん	619	23.6
21	木	スパゲッティ	○		ボロネーゼ イカのこうそうやき コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 バター、はちみつ	牛乳、牛肉、ぶた肉、 チーズ、イカ	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、セロリ、 トマト、にんにく、 レモン、キャベツ、 とうもろこし	609	35.7
22	金	ごはん	○		はるまき ぶた肉とキムチのいためもの はるさめスープ	ごはん、はるまき、 あぶら、はるさめ、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉	たまねぎ、キムチ、にら、 にんじん、ほうれんそう、 しいたけ	623	19.8
25	月	ごはん	○		サバのぶなかほし くきわかめのいために いろどりだんごじる	ごはん、こま、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかほし、 くきわかめ、ぶた肉、 にくだんご、とうふ	にんじん、ほうれんそう、 ねぎ、しょうが	578	25.9
26	火	おちゃ マープル しょくパン	○		コーンコロック こまつなのサラダ キャロットチャウダー	パン、コーンコロック、 あぶら、さとう、こむぎこ、 じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン、 なまクリーム	こまつな、キャベツ、 にんじん、たまねぎ	653	19.3
27	水	ごはん	○		くたくさんあつやきたまご こうやとうふのそぼろに もやしとハムのピリからいため	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、あつやきたまご、 ぶた肉、こうやとうふ、ハム	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 もやし、えだまめ、 にんにく	614	30.7
28	木	ちゅうかめん	○		タンメン 二郎まんじゅう（2こ） だいこんときゅうりのオイルづけ ひゅうがなつゼリー	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、 二郎まんじゅう	キャベツ、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、 だいこん、きゅうり	585	24.5
29	金	ごはん	○		しろみさかなのやさいあんかけ きりほしだいこんのカレーいため こまつなとじゃがいものみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、 しろみさかなでんぶんつき、 ベーコン、あぶらあげ、みそ	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、しょうが、 きりほしだいこん、 にんにく、こまつな	535	22.6

☆ 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（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★マークがつけます。

食物アレルギー代替食品
 (乳)20日(水)
 ★ほうじ茶プリン
 →みかんゼリー



平均栄養量

エネルギー kcal 586
 たん白質 g 23.9