



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

令和8年度

所沢市立第2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 かき混ぜるもの	おかず	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		
1	金	ごはん	○	イカのやくみソース たけのことベーコンの いためもの かぶとかまぼこのすましじる ★かしわもち	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、かしわもち	牛乳、イカ、ベーコン、 とり肉、かまぼこ、とうふ	しょうが、ねぎ、たけのこ、 えだまめ、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 こまつな	686	28.2
7	木	くろパン	○	ポテトカップグラタン ペンネのトマトに だいこんととり肉のスープ	パン、マカロニ、あぶら、 ポテトカップグラタン さとう、バター	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、だいこん、 にんじん、こまつな	502	20.7
8	金	ちゅうかめん	○	みそラーメン あげぎょうざ（2こ） こんにゃくサラダ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、ぎょうざ、 パンパンジードレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ、わかめ	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、こまつな、 こんにゃく、とうもろこし	587	23.1
11	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 かきたまじる	わかめごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、 たまご、かまぼこ	しょうが、きゅうり、 たくあん、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう	583	28.2
12	火	コッペパン スライス	○	やきウインナーの ケチャップソース ごぼうサラダ ポトフ	パン、あぶら、さとう、 ごまドレッシング、 じゃがいも	コーヒーミルク、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、ごぼう、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ、セロリ	534	19.6
13	水	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 ★ほうじちゃプリン	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 ほうじちゃプリン	牛乳、ベーコン、 しろみさかなでんぶんつき、 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	595	23.0
14	木	スパゲッティ	○	ポロネーゼ イカのこうそうやき グリーンサラダ	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、にんにく、トマト、 レモン、キャベツ、きゅうり、 ピーマン	606	35.6
15	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	618	20.0
18	月	ごはん	○	サバのぶなかぼし くきわかめのいために いろどりだんごじる	ごはん、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかぼし、 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	576	25.9
19	火	おちゃマーブル しょくパン	○	コーンコロケ ほうれんそうサラダ キャロットチャウダー	パン、コーンコロケ、 あぶら、さとう、バター じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ベーコン、 なまクリーム	ほうれんそう、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ	660	19.7
20	水	ごはん	○	ぐたくさんあつやきたまご 肉じゃが もやしとハムの ピリからいため	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、 ぐたくさんあつやきたまご、 ぶた肉、ハム	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しいたけ、もやし、 えだまめ、にんにく	576	24.8
21	木	ごはん	○	ソース てづくりチキンカツ ひじきとだいずのいために さわにわん	ごはん、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ひじき、 だいず、あぶらあげ、 ぶた肉、かまぼこ	しらたき、にんじん、 しいたけ、ごぼう、 たけのこ、こまつな	578	26.7
22	金	ちゅうかめん	○	タンメン ニラまんじゅう（2こ） フルーツポンチ	ちゅうかめん、あぶら、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、 ニラまんじゅう	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、 ミックストフルーツ	613	24.7
25	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 キャベツのみそじる	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、こんにゃく、 えだまめ、たまねぎ、 キャベツ	579	23.3
26	火	じごなうどん	○	肉うどん ささかまのげんきあげ きんぴらごぼう	うどん、さとう、こむぎこ、 ごま、あぶら	牛乳、ぶた肉、 ささかまぼこ、あおのり	たまねぎ、こまつな、ねぎ、 にんじん、しょうが、ごぼう、 しいたけ、こんにゃく	567	24.8
27	水	ごはん	○	ソース カツオフライ こうやどうふのそぼろに ごまあえ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、カツオフライ、 ぶた肉、こうやどうふ	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、キャベツ	621	29.1
28	木	ごはん	○	とり肉のガーリックやき チャプチェ ワンタンスープ ★ひゅうがなつゼリー	ごはん、はるさめ、ごま、 あぶら、さとう、 ワンタンのかわ、ゼリー	牛乳、とり肉、ハム	にんにく、たまねぎ、こまつな、 にんじん、あかピーマン、ねぎ、 きくらげ、しょうが、もやし、 チンゲンサイ、しいたけ	581	26.3
29	金	ごはん	○	わかじしカレー ジャーマンポテト かいそうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールウ、じゃがいも、 かんきつドレッシング	牛肉、ベーコン、 かいそうミックス	おちゃ、たまねぎ、 こんにゃく、キャベツ、 にんじん、とうもろこし	589	16.1
							平均栄養量	592	24.4

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。
 ※ 材料の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。



～5月の行事～ 5月5日は端午の節句(子どもの日)

端午の節句(子どもの日)は、男の子の成長を祝う行事です。

五月人形やこいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。

かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが途絶えないようにとの願いがこめられています。

ちまきは、健康や厄除けを祈願するものとして、端午の節句に食べるようになりました。



《今月の地産産》

こまつな、ねぎ

