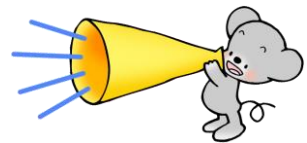




5月分学校給食予定献立表



令和5年度 【目標】 みんなでたのしくなんでもたべよう 所沢市小手指小学校

日	曜	献立名			主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	お か ず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	kcal	g
1	水	さやまちゃあげパン	牛乳	チキンサラダ ABCスープ ニューサマーオレンジ 	パン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	うぐいすきなこ、牛乳 とり肉	おちゃ、キャベツ、きゅうり みずな、たまねぎ、にんじん セロリ、にんにく ニューサマーオレンジ	513	24.1
2	木	たけのこごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ はるキャベツのおひたし すましじる かしわもち 	こめ、もちごめ、あぶら さとう、こむぎこ かしわもち	とり肉、あぶらあげ 牛乳、ちくわ、あおのり わかめ、かまぼこ、とうふ	にんじん、たけのこ さやえんどう、キャベツ きゅうり、ねぎ	638	25.6
7	火	ライスボールパン	牛乳	とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ コーンチャウダー	パン、マーマレード マカロニ、さとう あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ハム ベーコン だっしふんにゅう	しょうが、にんにく きゅうり、にんじん たまねぎ、とうもろこし	686	33.3
8	水	むぎごはん	牛乳	ピピンパのぐ・ナムル あおなとゆばのスープ セミノール	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉	しょうが、にんにく、ねぎ ほうれん草、だいずもやし にんじん、たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ、セミノール	513	29.0
9	木	ごこくごはん	牛乳	アジのしんたまねぎソース こまつなのおひたし とうにゅうごまじる	こめ、ざっこくまい かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう、ごま	牛乳、アジ、とり肉 あぶらあげ、とうにゅう みそ	しょうが、たまねぎ、はねぎ こまつな、もやし、にんじん だいこん	500	23.5
10	金	むぎごはん	牛乳	若獅子カレーのルウ かいそうサラダ てづくりりんごゼリー 	こめ、むぎ、あぶら さとう、カレールウ	牛乳、ぶた肉、 かいそうミックス かんでん	たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、りんご	546	21.8
13	月	むぎごはん	牛乳	みそそばごはんのぐ ごぼうサラダ こめこめんとやさいのスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、バター、ごま マヨネーズ、こめこめん	牛乳、とり肉、ぶた肉 みそ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト さやいんげん、ごぼう キャベツ	618	24.9
14	火	ポテトピラフ	牛乳	コールスローサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう	とり肉、牛乳	たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ みかん、もも、りんご	505	16.0
15	水	かけじる きつねうどん	牛乳	イカのでんぶら いんげんのごまあえ	うどん、さとう こむぎこ、かたくりこ あぶら、ごま	とり肉、あぶらあげ 牛乳、イカ	にんじん、こまつな たまねぎ、はねぎ、しめじ さやいんげん	508	25.5
16	木	ごはん	牛乳	コロコロかつおのあまからあげ きゅうりとだいこんのあさづけ かきたまじる	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう	牛乳、カツオ、とり肉 たまご、とうふ	しょうが、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ ほうれん草	538	28.0
17	金	むぎごはん	牛乳	しおぶたどん ワントンスープ カラマンダリン	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ ワントンのかわ	牛乳、ぶた肉、とり肉	ねぎ、もやし、にんにく はねぎ、レモン、にんじん しょうが、カラマンダリン	535	26.6
20	月	しょくパン ブルーベリー ジャム	牛乳	さけのハーブやき おかひじきのサラダ ポークビーンズ	パン、パンこ ブルーベリージャム あぶら、ごま、さとう	牛乳、ギンサケ ぶた肉、ベーコン だいず	にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし たまねぎ、トマト	584	27.5
21	火	ゆかりごはん	牛乳	とりにくのうまいうまいやき チンゲンサイのからしあえ 豆苗のみそしる	こめ、ごま、さとう かたくりこ	牛乳、とり肉 あぶらあげ、みそ	ゆかり、しょうが、もやし にんにく、チンゲンサイ だいこん、とうみょう	506	24.4
22	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	マセドアンサラダ ニューサマーオレンジ	スパゲッティ、あぶら じゃがいも、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり マッシュルーム、にんにく トマト、セロリ、とうもろこし ニューサマーオレンジ	596	27.3
23	木	キムチ チャーハン	牛乳	ささかまのかおりあげ キャベツのちゅうかサラダ はるさめとたまごのスープ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、さとう、ごま はるさめ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳 ささかまぼこ、ハム たまご	ねぎ、ピーマン、キムチ にんじん、たまねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、 きくらげ、にら	589	25.3
24	金	むぎごはん	牛乳	カツカレーのルウ・トンカツ パワフルサラダ りんごゼリー 	こめ、むぎ、はちみつ あぶら、こむぎこ バター、パンこ さとう、ゼリー	牛乳、ベーコン、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、えだまめ しょうが、にんにく、りんご アスパラ、キャベツ あかパプリカ、とうもろこし	695	24.7
28	火	はちみつパン	牛乳	タンドリーチキン イタリアンサラダ じゃがいもとベーコンのスープに ヨーグルト	パン、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉 ヨーグルト、チーズ ベーコン ヨーグルト	キャベツ、きゅうり たまねぎ、あかパプリカ にんじん、とうもろこし	588	29.1
29	水	わかめじゃこ ごはん	牛乳	なまあげのにももの ぎんざわらのてりやき そらまめ	こめ、むぎ、ごま あぶら、さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ、わかめ 牛乳、なまあげ、とり肉 ギンサワラ	にんじん、たまねぎ たけのこ、こんにゃく しょうが、そらまめ	510	26.4
30	木	むぎごはん	牛乳	タコライスのぐ わかめとたまごのスープ メロン	こめ、むぎ、あぶら ワントンのかわ さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、たまご とり肉、わかめ	たまねぎ、しょうが、 にんにく、トマト、きゅうり にんじん、キャベツ だいこん、はねぎ メロン	569	23.5
31	金	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ とんじる	こめ、さとう、さといも	牛乳、のり、ぶた肉 あぶらあげ、とうふ、みそ メヌケのさいきょうづけ	こまつな、もやし にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく、ねぎ	508	26.9
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校までお問い合わせください。								平均栄養量	562 25.7

はしは、毎日持ってきてみましょう。はしに、名前を書きましょう。



