



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 kcal	たん白質 g
				黄	赤	緑		
	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	おもにからだのちようしをととのえる		
1 水	さやまちや 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 じやがいも、マカロニ	うぐいすきなこ、牛乳 とり肉	おちや、キャベツ、きゅうり みすな、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、じやがいも こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ハム ベーコン だっしるんにゅう	しょうが、ににく 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	ビビンバのぐ・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、ににく、ねぎ ほうれん草、だいすもやし にんじん、たまねぎ、たけのこ チングンサイ、セミノール	513	29.0
9 木	ごごくごはん	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	せいぶライオンズ おうえんメニュー 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 かんてん	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	みそそぼろごはんのぐ 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、じやがいも 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	イカのてんぷら 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 ワンタンスープ カラマンダリン	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、とり肉	ねぎ、もやし、ににく 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 ポークピーンズ	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 だいす	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	とりにくのうまいやき チング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 ににく、チングンサイ 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 じやがいも、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	うんどうかい がんばるぞ きゅうしょく 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、ににく、りんご アスパラ、キャベツ あかバブリカ、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 じや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 じやがいも	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、あかバブリカ にんじん、とうもろこし	588	29.1
29 水	わかめじゅこ ごはん	牛乳	なまあげのにもの 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	ちりめんじゅこ、わかめ 牛乳、なまあげ、とり肉 ギンザワラ	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 ワンタンのかわ 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、毎日持ってきてましょう。はしに、名前を書きましょう。

