



5月分学校給食予定献立表



令和7年度

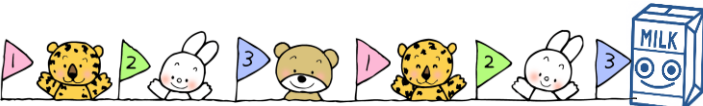
【目標】 みんなでたのしくなんでもたべよう

所沢市立小手指小学校

日 曜	献立名			主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
1 木	さやまちゃあげパン	牛乳	チキンサラダ ABCスープ セミノール	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	さやまちゃ、キャベツ きゅうり、みずな、にんじん セロリ、たまねぎ、にんにく セミノール	510	23.9
2 金	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、もちこめ、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 とうふ、かまぼこ、わかめ	にんじん、たけのこ さやえんどう、キャベツ もやし、ねぎ	595	21.7
7 水	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	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	633	25.3
8 木	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 とうみょうのみそじる	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう	牛乳、アジ、みそ あぶらあげ	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、とうみょう	511	21.9
9 金	むぎごはん	牛乳	若獅子カレーのルー かいそうのサラダ てづくりりんごゼリー	こめ、むぎ、あぶら さとう、カレールフ	牛乳、ぶた肉、つのまた ごんぶ、わかめ、ぶりのり くきわかめ、かんてん	たまねぎ、キャベツ とうもろこし、りんご	550	21.9
12 月	校長先生ごはん	牛乳	とりにくのうまいうまいやき ピリからきゅうり とんじる	こめ、あわ、こま さとう、かたくりこ あぶら、さといも	牛乳、とり肉、ぶた肉 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、きゅうり ごぼう、にんじん、だいこん こんにゃく、ねぎ	505	26.5
13 火	キムチチャーハン	牛乳	ささかまのげんきあげ はるさめサラダ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、はるさめ さとう、こま	ぶた肉、牛乳 ささかまぼこ、ハム わかめ	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	556	21.6
14 水	スパゲティミートソース	牛乳	マセドアンサラダ メロン	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、セロリ マッシュルーム、にんにく トマト、きゅうり とうもろこし、メロン	603	27.5
15 木	ごはん	牛乳	コロコロかつおのあまからあげ ちょっぴりキャベツ むらくもじる	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、のり	しょうが、キャベツ きゅうり、ねぎ	519	27.5
16 金	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 ニューサマーオレンジ	こめ、むぎ、あぶら さとう、こま	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉	しょうが、にんにく、たけのこ ほうれん草、だいずもやし にんじん、ねぎ、たまねぎ ニューサマーオレンジ	517	28.8
19 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、こま マヨネーズ、こめこめん	牛乳、ぶた肉 こうやとうふ、みそ ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんじん トマト、さやいんげん ごぼう、キャベツ	583	22.2
20 火	ごはん	牛乳	にくじゃが だいこんのみそじる きんみか	こめ、あぶら じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、だいこん ねぎ、きんみか	502	20.8
21 水	ホットドッグ	牛乳	レタスのスープ ヨーグルト	パン、あぶら、さとう かたくりこ	ウインナー、牛乳 ベーコン、とり肉 ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ にんじん、えのき、レタス	548	21.9
22 木	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 じゃがたまみそじる	こめ、さとう、じゃがいも	牛乳、のり、みそ メヌケさいきょうづけ あぶらあげ	こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、ねぎ	428	20.8
23 金	むぎごはん	牛乳	カツカレーのルー・トンカツ パワフルサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、はちみつ あぶら、こむぎこ パン、さとう、ゼリー	牛乳、ベーコン ぶた肉	たまねぎ、にんじん、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、えだまめ	690	24.8
27 火	はちみつパン	牛乳	タンドリーチキン ハムサラダ じゃがいもとベーコンのスープに	パン、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、とり肉 ヨーグルト、ハム ぶた肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん たまねぎ	558	30.4
28 水	わかめじゃこごはん	牛乳	なまあげのもの ぎんざわらのてりやき そらまめ	こめ、むぎ、こま あぶら、さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ わかめ、牛乳、とり肉 なまあげ、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	516	26.7
29 木	ちゅうかめん	牛乳	どんこつラーメンのしる ジャンボツナぎょうざ スナップえんどうのパリポリサラダ	ちゅうかめん、あぶら さとう、きょうざのかわ はるさめ、かたくりこ こむぎこ	牛乳、ぶた肉 とうにゅう、ツナ チーズ	にんじん、はくさい、もやし にら、にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ スナップえんどう、とうもろこし	691	29.2
30 金	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 ティータパン	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 パインアップル	523	21.0

※ 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。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。



5月は・・・
 ★だんだんあつくなる！
 ★うんどうかいのれんしゅうで、からだをたくさうごかす！

すいぶんぶそくになりやすい！

きゅうりくのとくに、ぎゅうにゅうをのこさずのんで、すいぶんをしっかりととりましょう。
 (ごはんやおかずをのこさずたべるともっと◎)
 しっかりとべると、うんどうかいでいけつかができるかも？



5月の地産産物



さやまちゃ

みずな

だいこん

ほうれん草

平均栄養量

555

24.4