

令和7年度



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



所沢市立第1学校給食センター

日 曜		献立名				主 食 品 名			エネルギー	たん白質	
		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 もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	kcal	g	
1	木	ちゅうかめん	○		タンメン ボークシュウマイ（2こ） こんにゃくサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 パンパンジードレッシング	牛乳、ぶた肉、しゅうまい、 わかめ	はくさい、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、こんにゃく、 キャベツ、とうもろこし	520	23.2	
2	金	こどもの日こんだて ごはん	○		カツオのしんたまソース かわりきんぴら かぶとかまぼこのすましじる かしわもち	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、 かしわもち	牛乳、カツオでんぶんつき、 ぶた肉、さつまあげ、 かまぼこ、とうふ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんにく、 ごぼう、にんじん、 こんにゃく、こまつな	636	27.7	
7	水	コッパパン スライス	○		やきウインナー ペンネのトマトに やさしいスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、じゃがいも	牛乳、ウインナー、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	513	23.1	
8	木	ごはん	○	みんなで西武ライオンズを応援しよう！ おちゃ ところざわ	わかじしカレー チキンナゲット（2こ） フレンチサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールウ	ぶた肉、チキンナゲット	おちゃ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 にんじん、きゅうり、とうもろこし	528	20.5	
9	金	ごはん	○		イカのたつたあげ チャブチェ トッポキスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、こま、 さとう、トッポギ	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉	しょうが、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 あかピーマン、きくらげ、 にんにく、キムチ、にら	587	24.6	
12	月	ごはん	○		サバのぶなかほし たけのこきんぴら もすくじる	ごはん、こま、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかほし、 ぶた肉、さつまあげ、 とり肉、とうふ、もすく	たけのこ、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ	564	26.4	
13	火	ツイストパン	○	給食究極チキン	チキ コーンチャウダー グリーンサラダ	パン、マヨネーズ、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんにく、しょうが、 たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、ピーマン	659	25.2	
14	水	ごはん	○		あつやきたまご ひじきのいために とんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、あつやきたまご、 ひじき、さつまあげ、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 こんにゃく、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、しょうが	543	24.2	
15	木	じごなうどん	○		きつねうどん ささかまのミyakミyakあげ はるやさいのたいだん	うどん、さとう、こむぎこ、 こま、あぶら	牛乳、ぶた肉、なると、 あぶらあげ、ささかまぼこ、 あおのり、とり肉	たまねぎ、ねぎ、しょうが、 こまつな、あかパプリカ、 こんにゃく、たけのこ、 にんじん、ごぼう、いんげん	593	27.1	
16	金	ごはん	○	公式キャラクターのミyakミyakの青色を青のり、赤色を パプリカ、目をごまで表現しています。	サゲのしおやき 肉じゃが わかめとやさしいあえもの	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、ギンサゲ、ぶた肉、 わかめ	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	557	26.3	
19	月	わかめごはん	○		とり肉のからあげ こまあえ さわにわん	わかめごはん、かたくりこ、 あぶら、こま、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉、 かまぼこ	しょうが、もやし、 キャベツ、にんじん、 たけのこ、ごぼう、しいたけ	542	24.1	
20	火	ライスボール パン	○		ボークビーンズ ブレンオムレツ ほうれんそうサラダ	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいす、オムレツ	たまねぎ、にんじん、 トマト、ほうれんそう、 キャベツ、とうもろこし	632	28.2	
21	水	ごはん	○		ハンバーグのオニオンソース コロコロステーキ ABCスープ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、にんにく、 えだまめ、とうもろこし、 キャベツ、にんじん	629	26.2	
22	木	ごはん	○		しろみさかなフライ きりほしだいこんのカレーいため ずいどん	ごはん、あぶら、さとう、 ずいどん	牛乳、しろみさかなフライ、 ベーコン、ぶた肉、 あぶらあげ	ゆでほしミックス、たまねぎ、 にんにく、だいこん、ごぼう、 にんじん、こまつな、ねぎ、 しいたけ	622	23.2	
23	金	ちゅうかめん	○	かくし味にごぼうが入っているよ	みそラーメン はるまき アセロラポンチ	ちゅうかめん、こま、 あぶら、さとう、はるまき、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ	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、 ミックスドフルーツ	727	22.2	
26	月	ごはん	○		サワラのさいきょうやき くわわかめのいために とうふのすましじる	ごはん、こま、あぶら、 さとう	牛乳、ギンサワラさいきょうづけ、 くわわかめ、ぶた肉、 とうふ、とり肉、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、 こまつな	500	27.5	
27	火	こまつなの日 こどもパン スライス	○		こまつな メンチカツ サラダパンのぐ（たくあんサラダ） ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 マヨネーズ、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、こまつなメンチカツ、 ハム、ベーコン	キャベツ、にんじん、 たくあん、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	615	21.5	
28	水	ごはん	○	滋賀県名物たくあんサラダをパンに挟んで食べよう	イカのしょうがやき チンジャオロース はるさめスープ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉、とり肉	しょうが、たけのこ、 にんにく、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 はくさい、しいたけ	502	27.6	
29	木	ごはん	○	こんにゃくの日	とり肉のてりやき こんにゃくとえだまめのいためもの きりほしだいこんのみそ煮	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン、 とうふ、みそ	しょうが、こんにゃく、 えだまめ、たまねぎ、 きりほしだいこん	508	24.1	
30	金	スパゲッティ	○	コーヒー ミルク	ひじきいりミートソース さといもコロッケ コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、ポテトコロッケ	コーヒーミルク、ぶた肉、 ひじき、チーズ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし	656	28.0	
☆ 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★マークがつきます。今月の対応はありません。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。									 平均栄養量	582	25.0

