



5月分学校給食予定献立表

【目標】バランスのとれた食事を考えよう



令和5年度

所沢市立第1学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | | (黄)主にエネルギーのもとになる食品 | (赤)主に体を作るもとになる食品 | (緑)主に体の調子を整えるもとになる食品 | 1人1日 kcal | たん白質 g | |
|----|----|---------------|------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------|
| 1 | 月 | ご飯 | 牛乳 | カツオの新玉ソースがけ 若竹汁 豚肉と白滝の炒め物 | ご飯 油 砂糖 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 カツオでんぶん付き | たけのこ ほうれん草 玉ねぎ にんにく 白滝 枝豆 しょうが | 676 | 34.4 |
| 2 | 火 | 子供パン | 牛乳 | オムレツ ポークビーンズ ツナサラダ | パン 砂糖 油 片栗粉 | 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 オムレツ ツナ | 人参 玉ねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり | 745 | 35.6 |
| 8 | 月 | ご飯 | 牛乳 | サワラの西京焼き 兜のすまし汁 変わりきんぴら (黄) 柏餅 | ご飯 ごま 砂糖 油 柏餅 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 サワラ西京漬 | 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく | 765 | 35.2 |
| 9 | 火 | スパゲティ | 牛乳 | つけナポリタン ポテトコロッケ コールスローサラダ | スパゲティ 砂糖 片栗粉 油 コロッケ | 牛乳 ベーコン チーズ | にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ トマト キャベツ とうもろしきゅうり | 838 | 27.8 |
| 10 | 水 | ご飯 | 牛乳 | サバの文化干し みそ汁 お浸し | ご飯 じゃが芋 砂糖 | 牛乳 油揚げ みそ | 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 | 680 | 26.1 |
| 11 | 木 | 麦ご飯 | 牛乳 | 若獅子カレー 豆腐ナゲット (2個) ほうれん草サラダ (黄) ★ほうじ茶プリン | 麦ご飯 油 砂糖 カレールー ほうじ茶プリン | 牛乳 豚肉 豆腐ナゲット | 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし | 855 | 29.7 |
| 12 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 中華丼 ポークシュウマイ (2個) もやしとハムのピリ辛炒め | ご飯 片栗粉 油 ごま 砂糖 | 牛乳 豚肉 うすら卵 イカ エビ なると シュウマイ ハム | しいたけ きくらげ たけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 しょうが にんにく もやし ピーマン | 727 | 34.2 |
| 15 | 月 | ご飯 | 牛乳 | アジフライ・ソース もずくのみそ汁 切干大根の炒め煮 | ご飯 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 豆腐 昆布 もずく 油揚げ みそ アジフライ さつま揚げ | 玉ねぎ ほうれん草 人参 白滝 切干大根 しいたけ | 708 | 28.4 |
| 16 | 火 | 食パン いちごジャム | 牛乳 | ポロニアソーセージ 野菜スープ パンネのトマト煮 | パン ジャム じゃが芋 マカロニ 油 砂糖 バター | 牛乳 鶏肉 ポロニアソーセージ ベーコン | 人参 キャベツ にんにく 玉ねぎ トマト | 659 | 28.5 |
| 17 | 水 | ご飯 | 牛乳 | イカのさらさ揚げ 肉じゃが ごま和え | ご飯 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 ごま | 牛乳 豚肉 イカ | こんにゃく 人参 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし ほうれん草 キャベツ | 748 | 30.9 |
| 18 | 木 | ガーリックライス | 牛乳 | ハンバーグケチャップソース クラムチャウダー ごぼうサラダ | ガーリックライス 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 ドレッシング | 牛乳 あさり ベーコン 生クリーム ハンバーグ | 人参 玉ねぎ トマト ごぼう とうもろこし | 809 | 25.8 |
| 19 | 金 | 中華麺 | 牛乳 | タンメン タコ型たこ焼き (2個) フルーツポンチ | 中華麺 油 タコ型たこ焼き ゼリー | 牛乳 豚肉 | 人参 キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ きくらげ たけのこ にんにく ミックスフルーツ みかん | 737 | 27.1 |
| 22 | 月 | わかめご飯 | 牛乳 | サケの塩焼き 沢煮椀 きゅうりとつぼ漬のカクヤ | わかめご飯 油 | 牛乳 豚肉 かまぼこ サケ | 人参 ごぼう しいたけ たけのこ 小松菜 きゅうり つぼ漬 | 575 | 27.6 |
| 23 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ソフトカレイの照り揚げ 春キャベツの豚汁 荳わかめとツナの炒め煮 | ご飯 じゃが芋 油 ごま 砂糖 片栗粉 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ ソフトカレイ澱粉付 油揚げ 荳わかめ ツナ | 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ | 729 | 30.5 |
| 24 | 水 | お茶マール 食パン | 牛乳 | 鶏肉のガーリック焼き ABCスープ アスパラガスのサラダ | パン マカロニ 砂糖 油 | 牛乳 鶏肉 ツナ | 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく アスパラ | 642 | 30.8 |
| 25 | 木 | 地粉うどん | 牛乳 | 肉うどん 笹かまの磯辺揚げ れんこんきんぴら | うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま | 牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり | 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが しいたけ れんこん こんにゃく | 702 | 29.9 |
| 26 | 金 | ご飯 | 牛乳 | マーボー豆腐 中華サラダ ジュシーフルーツ | ご飯 砂糖 油 片栗粉 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 人参 ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし ジュシーフルーツ | 677 | 26.7 |
| 29 | 月 | ツイストパン | コーヒ ミルク | ポテトカップグラタン ミネストローネ フレンチサラダ | パン 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 ポテトカップグラタン | コーヒーミルク ベーコン | 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし | 638 | 19.6 |
| 30 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 厚焼き玉子 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え | ご飯 片栗粉 砂糖 油 | 牛乳 豚肉 高野豆腐 塩昆布 厚焼き玉子 | こんにゃく 人参 玉ねぎ しょうが しいたけ たけのこ キャベツ | 738 | 33.4 |
| 31 | 水 | ご飯 | お茶 | 春巻き トッポギスープ チンジャオロース | ご飯 トッポギ 春巻き 油 砂糖 片栗粉 | 鶏肉 豆腐 豚肉 | お茶 なら 玉ねぎ にんにく しょうが キムチ たけのこ ピーマン | 660 | 22.6 |
| | | | | | | | 715 | 29.2 | |

☆ 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 (Tel.2949-3740) 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★マークがつけます。
 ☆ (黄)は学校配送になります。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

食物アレルギー代替食品
 (乳)11日(木)
 ★ほうじ茶プリン→みかんゼリー