



5月分学校給食予定献立表



令和5年度

【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	たんぱく質 g	
1	月	こどもパン	牛乳	とりにくのはちみつやき ポークビーンズ ツナサラダ	パン さとう あぶら はちみつ かたくりこ	牛乳 ぶた肉 ベーコン だいす とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり	578	32.4
2	火	ごはん	牛乳	カツオのしんたまソースがけ わかたけじる こんにゃくとえだまめのいためもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ	牛乳 とり肉 とうふ わかめ カツオでんぶんつき	たけのこ ほうれんそう たまねぎ にんにく えだまめ にんじん こんにゃく	529	25.9
8	月	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 さとう かたくりこ あぶら コロッケ	牛乳 ベーコン チーズ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	723	24.1
9	火	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき かぶとのすましじる かわりきんぴら (学) かしわもち	ごはん こま さとう あぶら かしわもち	牛乳 とり肉 かまぼこ とうふ ぶた肉 さつまあげ サワラさいきょうづけ	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	601	29.1
10	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チャプチェ ジュースフルーツ	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ こま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハム	にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ こまつな きくらげ ピーマン ジュースフルーツ	581	23.4
11	木	おちゃまーブル しょくパン	牛乳	オムレツのトマトソース ABCスープ れんこんサラダ	パン マカロニ さとう こまドレッシング	牛乳 とり肉 オムレツ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れんこん	565	23.1
12	金	ごはん	牛乳	イカのさらさあげ にくじゃが ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ こま	牛乳 ぶた肉 イカ	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ しょうが もやし ほうれんそう キャベツ	605	26.2
15	月	ごはん	牛乳	ちゅうかどん ポークしゅうまい(2こ) だいこんときゅうりのオイルづけ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 うすらたまご イカ エビ なたと しゅうまい	しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく だいこん きゅうり	551	26.5
16	火	わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ みそしる おひたし	わかめごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ みそ とり肉	たまねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん	555	22.5
17	水	ツイストパン	牛乳	ポロニアソーセージ やさいスープ ペンのトマトに	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう バター	牛乳 とり肉 ポロニアソーセージ ベーコン	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ トマト	584	24.6
18	木	じごなうどん	牛乳	にくうどん ささかまのいそべあげ きゅうりとつぼづけのカクヤ	うどん さとう こむぎこ あぶら	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あおのり	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ きゅうり つぼづけ	579	25.1
19	金	ごはん	牛乳	わかじしカレー フレンチサラダ (学)★ほうじちゃプリン	ごはん あぶら さとう カレールー ほうじちゃプリン	牛乳 ぶた肉	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	619	22.4
22	月	ごはん	牛乳	サケのあまからあげ はるキャベツのとんじる くきわかめとツナのいために	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こま	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とうふ サケでんぶんつき みそ くきわかめ ツナ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	597	27.6
23	火	しょくパン いちごジャム	牛乳	ポテトカップグラタン ミネストローネ ごぼうサラダ	パン ジャム マカロニ さとう ドレッシング ポテトカップグラタン	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト ごぼう とうもろこし	529	17.3
24	水	ごはん	おちゃ	はるまき トッポギスープ チンジャオオロス	ごはん トッポギ はるまき あぶら さとう かたくりこ	とり肉 とうふ ぶた肉	おちゃ なら たまねぎ にんにく しょうが キムチ たけのこ ピーマン	537	18.6
25	木	ガーリックライス	コーヒー ミルク	ハンバーグケチャップソース クラムチャウダー アスパラガスのサラダ	ガーリックライス じゃがいも さとう あぶら こむぎこ バター	コーヒーミルク あさり ベーコン なまクリーム 牛乳 ハンバーグ ツナ	にんじん たまねぎ トマト アスパラ キャベツ	655	22.0
26	金	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース さわにわん ぶたにくとしらたきのいためもの	ごはん あぶら さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ アジフライ ぶた肉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな しらたき えだまめ しょうが	557	26.1
29	月	ごはん	牛乳	ソフトカレイのてりあげ もすくのみそしる きりほしだいこんのいために	ごはん あぶら さとう かたくりこ	牛乳 とり肉 とうふ もすく あぶらあげ みそ さつまあげ ソフトカレイでんぶんつき こんぶ	たまねぎ ほうれんそう にんじん しらたき きりほしだいこん しいたけ	568	24.7
30	火	ちゅうかめん	牛乳	タンメン タコがたたこやき フルーツポンチ	ちゅうかめん あぶら タコがたたこやき ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ にんにく しょうが ミックスフルーツ みかん	623	22.5
31	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご こうやどうふのそぼろに キャベツのしおこんぶあえ	ごはん かたくりこ さとう あぶら	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ しおこんぶ あつやきたまご	こんにゃく にんじん たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	599	28.6
							587	24.6	

☆ 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。
 ☆ (学) 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)19日(金)
★ほうじちゃプリン→みかんゼリー