



令和6年度

5月分小学校給食献立予定表(東側)

上尾市教育委員会
上尾市立〇〇〇小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(水)	わかめごはん	牛乳	肉じゃが おかか炒め	牛乳 豚肉 わかめ かつお節粉	にんじん 玉ねぎ しらたき いんげん キャベツ もやし	精白米 油 じゃがいも 砂糖	みりん しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう	612	22.5
2(木)	こぎつねずし	牛乳	かきたま汁 かしわ餅	牛乳 油揚げ 卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 水菜	精白米 油 砂糖 でん粉 かしわ餅	酢 しょうゆ 塩 厚削り節	653	28.2
7(火)	カレーライス	乳酸菌飲料	福神漬け コールスローサラダ	乳酸菌飲料 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	にんにく 根しょうが 玉ねぎ にんじん ソニオン アップルソース 福神漬け キャベツ ホールコーン	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 コールスロートレッシング	カレー粉 こしょう 赤ワイン 鶏ガラスープ 中濃ソース ポークブイオン ベーリーフ トマトケチャップ チョウネ ウスターソース 塩 しょうゆ	670	24.9
8(水)	しょうがごはん	牛乳	ホッケフライ 五目ビーフン	牛乳 鶏肉 油揚げ ホッケフライ 豚肉	根しょうが にんじん 長ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ビーマン	精白米 油 ビーフン ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう チキンスープストック	678	26.2
9(木)	バターロールパン	牛乳	鶏肉のマヨコーンチーズ焼き こんにやくサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ ホールコーン 野菜こんにやく人参 水菜 野菜こんにやくほうれん草 キャベツ にんじん もやし	バターロールパン マヨネーズ 和風ドレッシング アルファベットマカロニ	白ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ しょうゆ	686	33.7
10(金)	ごはん	牛乳	ひじきコロッケ 高菜の油いため みそ汁	牛乳 豚肉 ひじき 煮干し粉 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 大根 高菜漬け 長ねぎ	精白米 油 小麦粉 ポテトベース パン粉 ポテトパウダー 白ごま	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん	715	22.0
13(月)	チーズハンバーガー	牛乳	キャベツとにんじんのソテー チンゲンサイのスープ	牛乳 スライスチーズ ハンバーグ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ	子供パン 油 砂糖	トマトケチャップ 塩 中濃ソース こしょう チキンスープストック 鶏ガラスープ しょうゆ	627	26.7
14(火)	田舎うどん(つけめん)	牛乳	玉ねぎと枝豆のかき揚げ ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ボンレスハム	にんじん 干しいたけ こまつな 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう ホールコーン	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 胡麻ドレッシング	厚削り節 みりん 塩 しょうゆ	670	26.7
15(水)	ハヤシライス	牛乳	キャベツのサラダ	牛乳 豚肉	にんにく 根しょうが にんじん ぶなしめじ トマトピューレ トマト 玉ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 中華ドレッシング	デミグラスソース 赤ワイン 鶏ガラスープ 中濃ソース ポークブイオン ベーリーフ トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 塩	661	28.2
16(木)	ごはん	牛乳	さば深谷ねぎ香り焼き 春雨のびり辛炒め みそ汁	牛乳 豚肉 煮干し粉 さば深谷ねぎ香り漬け みそ	にんにく 根しょうが いら にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	精白米 油 ごま油 春雨 砂糖 刻み麩	酒 オイスターソース トウバンジャン しょうゆ こしょう	666	24.6
17(金)	チキンライス	牛乳	オムレツ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン オムレツ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ホールコーン	精白米 油 バター じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう 酒 パプリカ チキンスープストック	653	20.1
20(月)	ココア揚げパン	牛乳	豆腐のスープ煮 切り干し大根サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 帆立貝柱	にんじん 玉ねぎ 大根 チンゲンサイ 切り干し大根 きゅうり	コッペパン 油 砂糖 でん粉 中華ドレッシング	ココア 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう チキンスープストック	646	23.8
21(火)	タコスライス	牛乳	ベトナム風フォー	牛乳 豚肉 ソイミート 大豆 みそ チーズ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン にんじん キャベツ チンゲンサイ	精白米 米粒麦 油 でん粉 ビーフン ごま油	トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 酒 塩 トウバンジャン こしょう 鶏ガラスープ	652	29.2
22(水)	ごはん	牛乳	揚げ鶏のおろしソース びり辛もやし なめこ汁	牛乳 鶏肉 煮干し粉 豆腐 みそ	大根 もやし きゅうり なめこ 長ねぎ	精白米 油 でん粉 砂糖 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん トウバンジャン	601	25.3
23(木)	食パン リンゴジャム	牛乳	コーンクリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム 大豆	玉ねぎ にんじん きゅうり ぶなしめじ ホールコーン うらごしコーン キャベツ	食パン リンゴジャム 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	チキンスープストック 塩 こしょう	697	26.6
24(金)	はたて炊き込み ごはん	牛乳	きびなごサクサク揚げ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ 帆立貝柱 きびなごサクサク揚げ 豚肉	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ いんげん こんにやく	精白米 油 砂糖 白ごま ごま油	うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子	605	20.2
27(月)	ごはん ふりかけ	牛乳	ホキのマリネ コーンポテト トマト入りスープ	牛乳 ホキ濃粉付き 鶏肉 わかめ	レモン果汁 にんじん 玉ねぎ ホールコーン もやし トマト	精白米 油 砂糖 バター じゃがいも ふりかけ	酢 白ワイン 塩 こしょう 鶏ガラスープ	640	24.5
28(火)	ツイストパン	牛乳	ミートグラタン シャキシャキサラダ 江戸菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム	にんにく にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ トマトピューレ いら もやし 江戸菜	ツイストパン 油 マカロニ 柑橘ドレッシング	赤ワイン 塩 こしょう ベジメルトソース しょうゆ 鶏ガラスープ	631	27.1
29(水)	炊き込み チャーハン	牛乳	春巻き 筍わかめと大根のチヨナムル	牛乳 焼豚 筍わかめ	にんじん 長ねぎ にんにく 大根 えのきたけ	精白米 油 ごま油 砂糖 すりごま 砂糖	ポークブイオン しょうゆ 塩 こしょう 酒 酢 一味唐辛子	585	19.7
30(木)	豆腐のそぼろ丼	牛乳	ワンタンスープ いちごヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 粉末こんぶ 豚肉 いちごヨーグルト	根しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こまつな いら もやし	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	しょうゆ 酒 塩 みりん 鶏ガラスープ 塩 こしょう	680	29.3
31(金)	ライスボール パン	牛乳	みそラーメン がんとす 塩だれきやべつ	牛乳 豚肉 みそ がんとす	にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン もやし いら キャベツ	ライスボールパン 油 砂糖 チャンポン麺 ごま油	鶏ガラスープ しょうゆ こしょう 塩 一味唐辛子 チキンスープストック 酒	680	29.7
給食回数				21回	5月分平均栄養摂取量			653	25.7
					食事摂取基準			650	19~36

※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。 ※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
 ※しゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ濃粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
 ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。



🌸 🌐マークは世界の料理の日(今月はアメリカ料理)です。パンにハンバーグとスライスチーズをはさんでチーズハンバーガーとして食べます。