

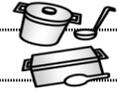


令和7年 5月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	タラ ひ こどもの日こんだて はちじゅうはち 八十八夜こんだて		こめ		567 kcal
	しろみざかなのおチャフライ		だいこん, にんじん	あぶら, パンこ, でんぷん	せんちゃ, しお, こしょう	21.0 g
	だいこんとにんじんのごまあえ		にんじん, だいこん, ながねぎ	さとう, ごま	しょうゆ, しお	14.3 g
	あげボールいりすましじる			でんぷん, あぶら, さとう	しお, うすくちしょうゆ	2.3 g
	こどものひゼリー			グラニューとう	ひゆうがなつかじゅう, レモン かじゅう	
2 金	くろパン			パン(乳なし)		532 kcal
	とりのてりやき	とりにく		さとう	しょうゆ, みりん, す	24.5 g
	さんしょくサラダ		キャベツ, とうもろこし, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	21.2 g
	やさいスープ	ぶたにく, ベーコン	たまねぎ, にんじん, もやし	じゃがいも	しお, こしょう, コンソメ, しょうゆ	2.6 g
7 水	ごはん			こめ		581 kcal
	とうふハンバーグ	とうふ, とりにく	たまねぎ	さとう, でんぷん	しお, みりん	24.9 g
	あおなのサラダ		ほうれんそう, もやし, とうもろこし	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	16.5 g
	つくねだんごじる	とりにく, ぶたにく, わかめ, とうふ	にんじん, なかねぎ, たまねぎ	パンこ, でんぷん	しお, うすくちしょうゆ	2.6 g
8 木 (A)	かしわめし	とりにく, あぶらあげ	ごぼう, にんじん	こめ, むぎ, あぶら, さとう	酒, しょうゆ, しお	588 kcal
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ	25.9 g
	からしあえ		もやし, こまつな	さとう	からし, しょうゆ	18.6 g
						2.5 g
8 木 (B)	ごはん			こめ		592 kcal
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ	26.5 g
	からしあえ		もやし, こまつな	さとう	からし, しょうゆ	15.9 g
	やさいのうまに	ぶたにく, さかなすりみ	にんじん, ごぼう, たけのこ	でんぷん, じゃがいも, あぶら, さとう	しょうゆ, みりん, しお	2.8 g
9 金	フラワーロールパン			パン(乳なし)		608 kcal
	パリツオーネ		キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ	あぶら, じゃがいも, でんぷん, さとう, こむぎこ	しお	22.1 g
	こまつなとコーンのサラダ		こまつな, もやし, とうもろこし	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	22.0 g
	ミートボールのスパイシートマトにこみ	とりにく, ぶたにく	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ブロッコリー, トマト	あぶら, さとう, パンこ, でんぷん	しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレーこ, しお	2.9 g
12 月	ごはん			こめ		549 kcal
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため	ぶたにく	にんじん, キャベツ, もやし, にら	あぶら	しおこうじ, しお, こしょう	20.7 g
	ゆかりあえ		キャベツ, きゅうり		しお, ゆかり	14.1 g
	いもだんごじる	とりにく, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ	じゃがいも, あぶら, でんぷん	酒, しょうゆ, しお	2.8 g
13 火	ごはん			こめ		576 kcal
	あつやきたまご	たまご		さとう, でんぷん, あぶら	す, しょうゆ, しお	24.6 g
	だいこんときゅうりのごましょうゆあえ		きゅうり, だいこん	あぶら, ごま	しお, しょうゆ	17.7 g
	にくどうふ	ぶたにく, とうふ	はくさい, ながねぎ, しいたけ	あぶら, さとう	酒, しょうゆ, いちみつ, とうがらし	2.6 g
14 水	はちみつパン			パン(乳なし)		681 kcal
	カレーコロツケ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん	じゃがいも, あぶら, こむぎこ, さとう, パンこ	しお, カレーこ	22.1 g
	コールスローサラダ		キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	27.3 g
	ハヤシビーンズに	ぶたにく, だいず	セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, トマト	マカロニ, あぶら, さとう, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう, ケチャップ, ソース	3.3 g
15 木	ごはん			こめ		586 kcal
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく, とりにく	キャベツ, たまねぎ, にら, しょうが	こむぎこ, でんぷん, さとう, あぶら	しょうゆ, しお	25.4 g
	ホイコーロー	ぶたにく	たけのこ, キャベツ, にんじん, にら, しょうが, にんにく	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	酒, 赤みそ, トウバンジャン, テンメンジャン, しょうゆ	17.6 g
	とうふとチンゲンサイのスープ	ベーコン, とうふ	にんじん, きくらげ, チンゲンサイ	でんぷん, ごまあぶら	しょうゆ, しお, こしょう	2.4 g
16 金	ココアあげパン			パン(乳なし), あぶら, さとう	ココア	614 kcal
	ミートボール(2こ)	とりにく	たまねぎ	パンこ, さとう, あぶら	トマトケチャップ, しお, しょうゆ	23.3 g
	ごぼうサラダ		ごぼう, にんじん, キャベツ	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	27.7 g
	グリーンポタージュ	とりにく, ベーコン, きゅうりにゅう, なまクリーム	グリーンピース, たまねぎ	あぶら, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう	2.6 g
19 月	ごはん			こめ		564 kcal
	メバルのこうみソースがけ	メバル(さかな)	ながねぎ	さとう, ごまあぶら, でんぷん	しょうゆ, す	24.4 g
	はるさめサラダ		にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし	はるさめ, さとう, ごまあぶら, ごま	す, しょうゆ, からし, しお	15.2 g
	みそしる	わかめ, とうふ, あぶらあげ	だいこん, なかねぎ		みそ	3.0 g

日	こんだてめい	みかんジュース	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちようしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
20 火	みかんジュース					みかんジュース	619 kcal	
	バターロール				パン(乳入り)		19.2 g	
	おさかなメンチカツ		いわしすりみ, とりにく	たまねぎ, キャベツ	あぶら, パンこ	しお	26.2 g	
	えだまめサラダ			えだまめ, キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	2.4 g	
	カレーふうみのとうにゅうスープ		とりにく, とうにゅう	たまねぎ, しめじ, かぼちゃ, キャベツ	あぶら, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう, カレーこ		
21 水 (A)	ごはん				こめ		696 kcal	
	たちうおのフライ		たちうお		あぶら, パンこ, こむぎこ	しお	25.4 g	
	もやしのサラダ			もやし, にんじん, きゅうり	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	26.2 g	
	やさいのうまに		ぶたにく, さかなすりみ	にんじん, ごぼう, たけのこ	でんぷん, じゃがいも, あぶら, さとう	しょうゆ, みりん, しお	2.5 g	
21 水 (B)	かしわめし		とりにく, あぶらあげ	ごぼう, にんじん	こめ, むぎ, あぶら, さとう	酒, しょうゆ, しお	574 kcal	
	たちうおのフライ		たちうお		あぶら, パンこ, こむぎこ	しお	18.5 g	
	もやしのサラダ			もやし, にんじん, きゅうり	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	22.3 g	
							1.9 g	
22 木	ツイストパン				パン(乳なし)		557 kcal	
	ハムチーズピカタ		たまご, ハム, チーズ		こむぎこ, さとう, でんぷん, あぶら	す, しょうゆ, みりん, しお	25.2 g	
	だいたサラダ		だいた	キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	21.2 g	
	ラビオリスープ		ぶたにく, とりにく	にんじん, たまねぎ, もやし, ほうれんそう	こむぎこ, パンこ	しお, こしょう, コンソメ, しょうゆ	2.9 g	
23 金 (A)	ちゅうかごはん		ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら	みりん, しお, 酒, しょうゆ	626 kcal	
	れんこんとエビよせあげ		エビ, タラすりみ	れんこん, たまねぎ	あぶら, パンこ, こむぎこ, でんぷん	しお	25.3 g	
	かいそうサラダ		かいそうミックス	だいこん, にんじん, とうもろこし	ごま, あぶら, さとう	しょうゆ, す	21.3 g	
							2.2 g	
23 金 (B)	ごはん				こめ		670 kcal	
	れんこんとエビよせあげ		エビ, タラすりみ	れんこん, たまねぎ	あぶら, パンこ, こむぎこ, でんぷん	しお	26.6 g	
	かいそうサラダ		かいそうミックス	だいこん, にんじん, とうもろこし	ごま, あぶら, さとう	しょうゆ, す	24.8 g	
	みそマーボーどうふ		ぶたにく, とうふ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ながねぎ	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	みそ, 酒, しょうゆ, しお, トウバンジャン	2.5 g	
26 月	ホットちゅうかめん				ちゅうかめん		608 kcal	
	しおラーメン		とりにく, わかめ, なた	もやし, チンゲンサイ, とうもろこし, ながねぎ, しいたけ	あぶら, ごまあぶら	しお, こしょう, 酒, しょうゆ	23.5 g	
	はるまき		とりにく	たけのこ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しいたけ	はるさめ, さとう, でんぷん, こむぎこ, あぶら	しょうゆ, オイスターソース, しお	21.5 g	
	あおなとしめじのサラダ (ちゅうかドレッシング)			ほうれんそう, しめじ	ごま	ドレッシング	3.8 g	
27 火	ごはん				こめ		670 kcal	
	ポークカレー (アレルギーフリールウしよう)		ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト	じゃがいも, あぶら	ソース, しお, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレールウ(アレルギーフリー)	23.9 g	
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				27.9 g	
	きゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング)			きゅうり, キャベツ, パプリカ		ドレッシング	2.7 g	
28 水	ごはん				こめ		568 kcal	
	とりとこんさいのひらつくね		とりにく	ごぼう, たまねぎ, れんこん	さといも, でんぷん, さとう	しょうゆ, しお	22.5 g	
	だいこんサラダ (かんきつドレッシング)			だいこん, とうもろこし, きゅうり		ドレッシング	15.5 g	
	キャベツのみそしる		あつあげ	たまねぎ, キャベツ, さやえんどう	じゃがいも	みそ 	2.6 g	
29 木	こどもパン				パン(乳なし)		536 kcal	
	ハンバーグデミグラスソース		とりにく, ぶたにく	たまねぎ, しめじ	こむぎこ, でんぷん, あぶら	しお, ケチャップ, ソース	22.5 g	
	ブロッコリーのサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー, とうもろこし		ドレッシング	22.3 g	
	コンソメオニオンスープ		ぶたにく, ベーコン	たまねぎ, にんじん	じゃがいも, あぶら	しお, こしょう, コンソメ	3.1 g	
30 金 (A)	ごはん				こめ		614 kcal	
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	しょうが, たまねぎ	こむぎこ, でんぷん, ごまあぶら, さとう	しお	25.7 g	
	かおりづけ			キャベツ, きゅうり		しお, レモンかじゅう	20.1 g	
	みそマーボーどうふ		ぶたにく, とうふ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ながねぎ	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	みそ, 酒, しょうゆ, しお, トウバンジャン	2.1 g	
30 金 (B)	ちゅうかごはん		ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら	みりん, しお, 酒, しょうゆ	540 kcal	
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	しょうが, たまねぎ	こむぎこ, でんぷん, ごまあぶら, さとう	しお	21.9 g	
	かおりづけ			キャベツ, きゅうり		しお, レモンかじゅう	14.9 g	
						1.7 g		
<p>★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小 *サラダの献立等で、クラスに1本ボルトドレッシングやマヨネーズがつくときには、献立名に(〇〇〇ドレッシング)と表記されます。</p>							へいきんえいようか	596 kcal 23.5 g 20.2 g 2.5 g