




令和8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	きょうりゆう	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	
1 金	ごはん	○	たら(さかな), しらす, あおのり	たまねぎ	こめ		638 kcal	
	さかなのすりみカツ		かつおぶし	たけのこ, にんじん	あぶら, でんぷん, さとう, パンこ, こむぎこ	しお	23.4 g	
	たけのこのきんぴら		とりにく, どうふ	ごぼう, にんじん, だいこん, なかねぎ	こまあぶら, さとう	しょうゆ, 酒	19.2 g	
	けんちんじる		とうにゅう		あぶら	しょうゆ, しお	2.3 g	
	こどものひゼリー				さとう	りんごかじゅう		
7 木	くろパン	○	ぶたにく	たまねぎ, にんじん	パン(乳なし)		644 kcal	
	カレーコロッケ		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	じゃがいも, あぶら, こむぎこ, パンこ	カレーこ, しお, ソース	22.0 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	23.0 g	
	ミートボールのスパイストマトにこみ				あぶら, さとう, パンこ	しょうゆ, かつお, コンソメ, カレーこ, しお	3.1 g	
8 金	わかめごはん	○	わかめ		こめ	しお	624 kcal	
	とりのからあげ		とりにく	にんにく, しょうが	でんぷん, あぶら	酒, しょうゆ	21.8 g	
	やさいのあまずあえ		あつあげ	きゅうり, だいこん	さとう	しお, す	21.5 g	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる			たまねぎ, キャベツ, なかねぎ	じゃがいも	みそ	3.5 g	
11 月	りんごジュース	りんごジュース				りんごかじゅう	607 kcal	
	こどもパン		とりにく	にんにく	パン(乳なし)		20.6 g	
	とりにくのレモンふうみ			きゅうり, にんじん, とうもろこし	さとう	レモンかじゅう, しお, みりん	27.4 g	
	シェルマカロニサラダ (マヨネーズ)				マカロニ	しお	2.6 g	
	ソーセージとキャベツのにこみ		ベーコン, ソーセージ	にんじん, たまねぎ, キャベツ	あぶら	レモンかじゅう, コンソメ, しお, こしょう		
12 火	ごはん	○	とりにく	たまねぎ	こめ		650 kcal	
	ミートボールあまずあん(2こ)		ぶたにく, どうふ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, なかねぎ	パンこ, さとう	しょうゆ, す, ケチャップ	25.8 g	
	リャンパンサンスー			しょうが, にんじん, たけのこ, えだまめ, しいたけ	はるさめ	す	21.1 g	
	みそマーボーどうふ				あぶら, さとう, でんぷん, こまあぶら	みそ, 酒, しょうゆ, しお	2.1 g	
13 水 (A)	ちゅうかごはん	○	ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ, えだまめ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, こまあぶら	みりん, しお, 酒, しょうゆ	600 kcal	
	あじフリッター		あじ(さかな), あおさ		あぶら, こむぎこ, でんぷん, さとう	しょうゆ, しお	23.5 g	
	だいずサラダ		だいず	キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	21.8 g	
13 水 (B)	ごはん	○	ぶたにく		こめ		655 kcal	
	あじフリッター		あじ(さかな), あおさ		あぶら, こむぎこ, でんぷん, さとう	しょうゆ, しお	24.9 g	
	だいずサラダ		だいず	キャベツ, にんじん	あぶら, さとう	す, しお, こしょう	24.2 g	
	ぶたにくとじゃがいものふくめに		ぶたにく	にんじん, たまねぎ	じゃがいも, あぶら, さとう	しょうゆ, 酒, コンソメ, みりん, しお	1.7 g	
14 木	スクールメロン	○	たら(さかな)	バジル, パセリ	パン(乳なし)		576 kcal	
	しろみぎかなのこうそうフライ			しょうが, にんじん, たけのこ, えだまめ, しいたけ	あぶら, パンこ, こむぎこ	しょうゆ, しお	25.3 g	
	ブロッコリーのサラダ			たまねぎ, にんじん, えだまめ, しいたけ		す	22.2 g	
	ABCスープ		ベーコン, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, トマト	じゃがいも, マカロニ	しお, こしょう, コンソメ	2.7 g	
15 金 (A)	ごはん	○	とりにく, どうふ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, しいたけ	こめ		623 kcal	
	わふういりどうぶつづみ		ぶたにく	にんじん, たまねぎ	さとう, あぶら	しょうゆ, 酒, しお	26.5 g	
	ひろしまなあえ			だいこん, にんじん, とうもろこし, ひろしまな		しお	18.8 g	
15 金 (B)	ぶたにくとじゃがいものふくめに			じゃがいも, あぶら, さとう	しょうゆ, 酒, コンソメ, みりん, しお	2.0 g		
	ちゅうかごはん	ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ, えだまめ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, こまあぶら	みりん, しお, 酒, しょうゆ	568 kcal		
	わふういりどうぶつづみ	とりにく, どうふ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, しいたけ	さとう, あぶら	しょうゆ, 酒, しお	25.1 g		
	ひろしまなあえ		だいこん, にんじん, とうもろこし, ひろしまな		しお	16.4 g		
18 月	はちみつパン	○	とりにく		パン(乳なし)		591 kcal	
	こめこのささみカツ			しょうが, にんじん, たけのこ, えだまめ, しいたけ	あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぷん, さとう	しお	23.8 g	
	さんしょくサラダ			たまねぎ, にんじん, えだまめ, しいたけ	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	25.7 g
	グリーンポタージュ		とりにく, ベーコン, きゅうにゅう, 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	

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
19 火	ごはん			こめ		620 kcal
	カツオのしんたまソース	カツオ(さかな)	たまねぎ 	あぶら, さとう, でんぷん	酒, す, しょうゆ, みりん	23.3 g
	ゆかりあえ		キャベツ, きゅうり		しお, ゆかり	23.8 g
	さわにわん	ぶたにく	たけのこ, にんじん, ごぼう, しいたけ, だいこん, ほうれんそう		しお, しょうゆ, こしょう	3.0 g
20 水	ホットちゅうかめん			ちゅうかめん		578 kcal
	みそラーメン	ぶたにく, なると	にんにく, しょうが, もやし, チンゲンサイ, とうもろこし, ながねぎ	あぶら, ごまあぶら	トウバンジャン, しお, こしょう, みそ	23.3 g
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく, とりにく	キャベツ, たまねぎ, なら	こむぎこ, あぶら, ごまあぶら, さとう	オイスターソース, 酒, しお, しょうゆ	19.3 g
	ひじきサラダ	ひじき	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	3.5 g
21 木	ごはん			こめ		554 kcal
	しろみぎかなのさいきょうやき	たら(さかな)		さとう	みそ, みりん, 酒	23.5 g
	あおなとしめじのサラダ		ほうれんそう, しめじ	ごま, あぶら, さとう	しょうゆ, す, しお	14.2 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	2.4 g
22 金 (A)	ビビンバ	ぶたにく, だいず	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ほうれんそう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	酒, しょうゆ, コシッパ, みそ	606 kcal
	メンチカツ	とりにく	たまねぎ	あぶら, パンこ, でんぷん, さとう, たまご	しょうゆ, しお	22.5 g
	かおりづけ		キャベツ, きゅうり		しお, レモンかじゅう	22.1 g
						1.8 g
22 金 (B)	ごはん			こめ		682 kcal
	ポークカレー(アレルギー対応)	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)	24.5 g
	メンチカツ	とりにく	たまねぎ	あぶら, パンこ, でんぷん, さとう, たまご	しょうゆ, しお	25.4 g
	かおりづけ		キャベツ, きゅうり		しお, レモンかじゅう	3.0 g
25 月	ロールパン			パン(乳なし)		692 kcal
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう	たまねぎ, とうもろこし	あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう	しお	23.0 g
	キャロットサラダ (フレンチドレッシング)		にんじん, きゅうり, とうもろこし		ドレッシング	29.7 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	2.9 g
26 火	ごはん			こめ		607 kcal
	ホイコーロー	ぶたにく	たけのこ, キャベツ, にんじん, なら, しょうが, にんにく	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	酒, みそ, テンメンジャン, しょうゆ	25.7 g
	ワンタンスープ	とりにく	にんじん, もやし, ながねぎ, ほうれんそう	ワンタン(こむぎこ), ごまあぶら	しょうゆ, しお, こしょう	16.3 g
	メロン		メロン 			2.0 g
27 水 (A)	ごはん			こめ		663 kcal
	ポークカレー(アレルギー対応)	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)	26.6 g
	あつやきたまご	たまご		さとう	す, しお, しょうゆ	23.7 g
	えだまめサラダ (たまねぎドレッシング)		えだまめ, キャベツ, にんじん		ドレッシング	3.0 g
27 水 (B)	ビビンバ	ぶたにく, だいず	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ほうれんそう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	酒, しょうゆ, コシッパ, みそ	569 kcal
	あつやきたまご	たまご		さとう	す, しお, しょうゆ	24.1 g
	えだまめサラダ (たまねぎドレッシング)		えだまめ, キャベツ, にんじん		ドレッシング	19.7 g
						1.8 g
28 木	きなこあげパン	きなこ		パン(乳なし), あぶら, さとう		555 kcal
	ミートボール(2こ)	とりにく	たまねぎ	パンこ, さとう	ケチャップ, しお, しょうゆ, ソース	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	19.7 g
	ラビオリスープ	ぶたにく	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	2.8 g
29 金	ごはん			こめ		621 kcal
	おこのみやきふうバーグ	とりにく	キャベツ	さとう, でんぷん	ケチャップ, ソース, しお	23.4 g
	かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)	かいそうミックス	だいこん, にんじん, とうもろこし	ごま	ドレッシング	20.4 g
	とんじる	ぶたにく, とうふ, あぶらあげ	にんじん, ごぼう, ながねぎ	じゃがいも	みそ	3.4 g
★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						617 kcal
へいきん						24.2 g
えいようか						21.6 g
						2.4 g