



# 5月分学校給食予定献立表



令和3年度

【目標】 みんなで楽しく何でも食べよう

所沢市立小手指小学校

日曜日	献立名	(赤)おもに体をつくる もとになる食品	(緑)おもに体の調子を整える もとになる食品	(黄)おもにエネルギーの もとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
6 木	こどもパン スライス	牛乳 ポテトコロッケ ごぼうサラダ やさいスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ きゅうり ごぼう セロリ たまねぎ にんじん	パン ポテトコロッケ さとう ごま あぶら マヨネーズ	584 20.3
7 金	ハヤシライス	牛乳 オリエンタルサラダ	牛乳 ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく エリンギ	こめ むぎ こむぎこ ぎょうざのかわ バター あぶら さとう	648 22.0
10 月	ビビンバ	牛乳 (にくみそ・ナムル) ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう ワンタン あぶら ごま	590 27.9
11 火	ひじきごはん	牛乳 ホキのあまずあんかけ キャベツのポンずあえ かきたまじる	牛乳 とうふ ホキ あぶらあげ とりにく たまご ひじき	こんにやく キャベツ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし しいたけ	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら	615 26.4
12 水	フラワーロール	牛乳 とりにくのバーベキューやき マカロニサラダ コーンチャウダー	牛乳 ハム ベーコン とりにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく りんご	パン こむぎこ マカロニ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら バター	642 28.2
13 木	ごはん	牛乳 さけのしおやき きゅうりとわかめのすのもの こうやどうふのそぼろに	牛乳 こおりどうふ さけ ぶたにく わかめ	こんにやく さやいんげん きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	588 28.8
14 金	きつねうどん	牛乳 ささかまのいそべあげ いんげんのごまあえ	牛乳 あぶらあげ ささかまぼこ とりにく あおのり	さやいんげん こまつな にんじん ねぎ しめじ	うどん こむぎこ さとう ごま あぶら	577 27.0
17 月	タコライス	牛乳 (肉ソース・サラダ) わかめとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご わかめ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ トマト	こめ ワンタン かたくりこ さとう あぶら	588 22.1
18 火	ごはん	牛乳 さばのカレーやき おひたし にくじゃが	牛乳 さば ぶたにく	こんにやく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら	588 28.2
19 水	しおラーメン	牛乳 あげぎょうざ きゅうりとだいこんのオイルいため	牛乳 ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが だいこん もやし たまねぎ キクラゲ にんじん にんにく たら ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん さとう ごま あぶら ぎょうざ	605 22.1
20 木	ゆかりごはん	牛乳 さけのてりやき チンゲンサイのからしあえ みそしる りんごゼリー	牛乳 さけ みそ わかめ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし ゆかり	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ゼリー	575 22.5
21 金	カツカレー	牛乳 ヒレカツ わかめサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく トマト りんご	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう はちみつ ごまあぶら あぶら バター	674 25.7
24 月	うんどうかいふりかえきゅうじつ					
25 火	ツイストパン	牛乳 やきウインナー ひじきサラダ じゃがいもとベーコンのもの	牛乳 ぶたにく ハム ベーコン ひじき ウインナー	きゅうり セロリ だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん	パン じゃがいも さとう あぶら ごま	648 24.6
26 水	そぼろごはん	牛乳 いかのさらさあげ きりぼしだいこんのはりはりふう はるさめスープ	牛乳 イカ ぶたにく こんぶ	しらたき きゅうり しょうが きりぼしだいこん たら にんじん キクラゲ	こめ はるさめ かたくりこ さとう ごま あぶら	655 27.5
27 木	わかめごはん	牛乳 あつやきたまご かわりきんぴら けんちんじる	牛乳 とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ あつやきたまご	こんにやく さやえんどう ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう ごま あぶら	577 25.9
28 金	しょうゆねぎ ラーメン	牛乳 たこやきポテト チョレギサラダ	牛乳 かつおぶし たこ ぶたにく のり あおのり	キャベツ しょうが メンマ とうもろこし にんじん にんにく ねぎ はねぎ もやし キクラゲ	ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも ごま あぶら	635 23.9
31 月	ライスボール パン	コーヒーマルク とりにくのこうそうやき ツナサラダ ABCスープ	コーヒーマルク ツナ ベーコン とりにく	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんじん にんにく レモン	パン さとう マカロニ あぶら	603 30.1
					平均	611 25.5

☆ 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。(献立表はアレルギー用の資料ではございません)

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。はしに、名前を書きましょう。

★4. 5月分の給食費引き落とし日は、5月6日となっております。

前日までに、入金をお願いいたします。(1ヶ月分は、4210円です。)

※1年生の4月の給食回数が2~6年生と違うので、集金額が異なります。

詳しくは、配布されたプリントでご確認ください。

## 5月の地場産物



だいこん

