



令和7年度

5月分小学校給食献立予定表(西側)

上尾市教育委員会
上尾市立平方東小学校

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(木)	はちみつパン	牛乳	クリームシチュー 小松菜のサラダ 宇和ゴールド	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ こまつな 宇和ゴールド	はちみつパン 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	チキンスープストック 塩 こしょう	631	24.0
2(金)	たけのこごはん	牛乳	きびなごサクサク揚げ 野菜のりの和え 柏餅	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなごサクサク揚げ のり	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし	精白米 油 砂糖 柏餅	うすくちしょうゆ 酒 しょうゆ みりん	655	20.9
7(水)	ごはん	牛乳	鶏天おろしソース れんこんの炒め物 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 煮干し粉 油揚げ みそ	大根 にんにく れんこん にんじん こんにやく たまねぎ	精白米 油 小麦粉 砂糖 でん粉 白ごま	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	640	28.7
8(木)	バターコッペパン	牛乳	サーモンフライ キャベツとにんじんのサラダ ミネストローネ	牛乳 サーモンフライ 豚肉	にんじん キャベツ セロリ ホールコーン たまねぎ トマトピューレ トマト	バターコッペパン 油 コールスロッドドレッシング じゃがいも マカロニ	トマトケチャップ 塩 鶏がらスープ こしょう チキンスープストック	710	27.6
9(金)	ジャンバラヤ  大阪・関西万博 公式キャラクター ミヤコミヤク ©Expo 2025	牛乳	焼きウインナー ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー 大豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	精白米 油 イタリアンドレッシング	トマトケチャップ 塩 こしょう カレー粉 トウバンジャン チキンスープストック	636	23.1
12(月)	わかめごはん	牛乳	肉じゃが サクサクごぼう	牛乳 わかめ 豚肉	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ごぼう	精白米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 白ごま	塩 みりん しょうゆ 酒	655	21.0
13(火)	ツイストパン	牛乳	焼きうどん フルーツゼリー	牛乳 豚肉 いか	根しょうが にんじん ぶなしめじ キャベツ りんご	ツイストパン 油 うどん カクテルゼリー みかんカットゼリー	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース	586	21.0
14(水)	ごはん	牛乳	あじのレモン風味 野菜炒め みそ汁	牛乳 あじでん粉付き 豚肉 煮干し粉 豆腐 みそ	レモン果汁 にんじん キャベツ もやし 大根	精白米 油 砂糖	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	612	25.6
15(木)	ハヤシライス	牛乳	春雨サラダ	牛乳 豚肉	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト トマトピューレ もやし にら	精白米 油 小麦粉 バター 春雨 中華ドレッシング	デミグラスソース 赤ワイン 鶏がらスープ ポークブイオン トマトケチャップ 塩 しょうゆ ウスターソース 中濃ソース ペーリーフ	670	27.6
16(金)	ごはん ふりかけ	牛乳	コーンコロッケ きんぴらごぼう	牛乳 豚肉	たまねぎ ホールコーン ごぼう にんじん いんげん	精白米 油 小麦粉 ふりかけ ポテトベース ポテトフレック パン粉 砂糖 ごま油	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん	713	21.7
19(月)	ごはん	乳酸菌 飲料	めだいのみそマヨネーズ焼き もやしの炒め物 五目スープ	乳酸菌飲料 めだい みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	レモン果汁 にんじん たまねぎ もやし にら 干しいたけ チンゲンサイ	精白米 油 マヨネーズ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏がらスープ チキンスープストック	606	27.1
20(火)	食パン 黒豆きなこクリーム	牛乳	肉団子のあんかけ 切り干し大根サラダ ベトナム風フォー	牛乳 肉団子 鶏肉	切り干し大根 にんじん にら たまねぎ もやし キャベツ 水菜	食パン 砂糖 でん粉 黒豆きなこクリーム 中華ドレッシング ピーフン ごま油	しょうゆ みりん 塩 鶏がらスープ こしょう	685	25.5
21(水)	五目おこわ	牛乳	棒餃子 茎わかめのチョナムル	牛乳 鶏肉 油揚げ 茎わかめ	にんじん 干しいたけ こんにやく キャベツ もやし きゅうり にんにく	精白米 もち米 油 砂糖 棒餃子 ごま油	しょうゆ 酒 一味唐辛子 酢	642	19.5
22(木)	ココア揚げパン	牛乳	豆腐のスープ煮 シャキシャキサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 帆立貝柱	にんじん たまねぎ 大根 水菜 もやし にら	コッペパン 油 砂糖 でん粉 柑橘ドレッシング	ココア 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう チキンスープストック	627	23.8
23(金)	そばごはん	牛乳	白玉入りスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	根しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 江戸菜	精白米 米粒麦 油 砂糖 白玉だんご でん粉	しょうゆ 酒 鶏がらスープ 塩	653	31.1
26(月)	メロンパン	牛乳	ミートグラタン こんにやくサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマトピューレ 野菜こんにやく人参 野菜こんにやくほうれん草 にんじん もやし	メロンパン 油 マカロニ 玉ねぎドレッシング	赤ワイン 塩 こしょう ベシヤメルソース しょうゆ 鶏がらスープ	680	27.2
27(火)	しょうゆラーメン (つけ麺)	牛乳	みそポテト 小松菜とひじきの煮浸し	牛乳 焼豚 みそ ひじき さつま揚げ	根しょうが にんにく にんじん 長ねぎ こまつな	中華麺 油 じゃがいも でん粉 砂糖	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	693	24.6
28(水)	ブルコギトッパバ	牛乳	ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ にら もやし こまつな	精白米 油 ごま油 砂糖 でん粉 白ごま ワンタンの皮	しょうゆ コチュジャン 酒 鶏がらスープ 塩 こしょう	611	31.0
29(木)	鶏ごぼうめし	牛乳	厚焼き卵 おかゆ炒め	牛乳 鶏肉 厚焼き卵 かつお節粉	根しょうが にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	精白米 油 砂糖	みりん しょうゆ 酒 こしょう オイスターソース 塩	589	24.2
30(金)	カレーライス	牛乳	福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	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	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 大豆バター 小麦粉	カレー粉 こしょう 赤ワイン 鶏がらスープ 中濃ソース ポークブイオン ペーリーフ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース 塩 しょうゆ	758	28.5
給食回数				20回	5月分平均栄養摂取量			653	25.2
					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。

※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱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。

OSAKA KANSAI JAPAN
EXPO
2025

©Expo 2025

今年度は大阪・関西万博にちなんで、毎月世界の料理を紹介します。
大阪・関西万博は4月13日(日)～10月13日(月)184日間開催されます。
世界の料理の日は万博キャラクターの『ミヤコミヤク』が教えてくれます。
今月はメキシコ料理の『ジャンバラヤ』を献立に取りいれました。