



令和8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(金)	こぎつねずし	牛乳	ワタンスープ かしわもち	牛乳 豚肉 ソイミート 油揚げ 鶏肉	にんじん たまねぎ もやし ぶなしめじ にら	精白米 油 砂糖 ワタンの皮 かしわもち	塩 しょうゆ 酒 酢 鶏がらスープ こしょう	697	27.9
7(木)	コーンピラフ	牛乳	焼きウインナー 野菜炒め	牛乳 ウインナー 豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン	精白米 油 バター	塩 こしょう 酒 チキンブイヨン オイスターソース パプリカ粉	641	20.2
8(金)	ごはん	牛乳	さばのみそかけ 切干大根の煮付け 白玉汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏肉	にんじん れんこん だいこん 切干大根 長ねぎ	精白米 砂糖 白ごま 白玉だんご 油	塩 しょうゆ みりん 酒 厚削り節	653	27.5
11(月)	子供パン	牛乳	チーズクロquette ゆでキャベツ ABCスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら	子供パン 油 ポテトベース 小麦粉 パン粉 アルファベットマカロニ ポテトフレーク	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 中濃ソース	697	26.6
12(火)	みそラーメン	牛乳	春巻き わかめのサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	根しょうが にんにく にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ キャベツ にら	中華麺 油 砂糖 でん粉 春巻き 和風ドレッシング	しょうゆ こしょう 鶏がらスープ	596	23.4
13(水)	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	牛乳 豚肉	根しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり	精白米 油 砂糖 でん粉 マカロニ マヨネーズ	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん	652	27.9
14(木)	ごはん ふりかけ	牛乳	肉じゃが もやしの炒め物	牛乳 豚肉 ベーコン	にんじん もやし にら たまねぎ	精白米 油 砂糖 じゃがいも しらたき ふりかけ	塩 しょうゆ こしょう みりん 酒 チキンブイヨン	619	22.3
15(金)	ごはん	乳酸菌飲料	鶏肉の甘味ソース こんにゃくのおかか炒め みそ汁	乳酸菌飲料 鶏肉 さつま揚げ かつお節粉 煮干し粉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん チンゲンサイ こんにゃく	精白米 でん粉 砂糖 ごま油 油	塩 しょうゆ こしょう みりん 酒 酢	653	25.2
18(月)	たけのごはん	牛乳	いわしの竜田揚げ 豚肉の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし 竜田揚げ 豚肉	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	油 砂糖 精白米	しょうゆ 塩こうじ 酒	611	24.7
19(火)	食パン 黒豆きなこ クリーム	牛乳	ミートボールのトマト煮 ジャーマンポテト	牛乳 肉団子 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ ホールコーン トマトピューレ	食パン 油 砂糖 じゃがいも 黒豆きなこクリーム トマトピューレ	チキンブイヨン トマトケチャップ 塩 こしょう ベーリーフ	643	23.0
20(水)	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズ焼き ひり辛肉ごぼう 小松菜のスープ	牛乳 たら みそ 豚肉 ウインナー	レモン果汁 にんにく 長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく もやし こまつな たまねぎ	精白米 油 砂糖 マヨネーズ ごま油	塩 しょうゆ こしょう みりん 白ワイン トウバンジャン 鶏がらスープ	627	25.7
21(木)	ライスボールパン	牛乳	煮込みうどん かき揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな たまねぎ	ライスボールパン 砂糖 うどん さつまいも 小麦粉 油	塩 しょうゆ みりん 厚削り節	675	21.4
22(金)	カレーライス	牛乳	福神漬け キャベツと人参のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ソニオン 福神漬け アップルソース キャベツ	精白米 米粒麦 油 大豆バター 小麦粉 イタリアンドレッシング じゃがいも	塩 しょうゆ こしょう カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ ベーリーフ ポークブイヨン チャツネ 赤ワイン 中濃ソース 鶏がらスープ	704	25.6
25(月)	ごはん	牛乳	鶏肉のびり辛焼き れんこんの炒め物 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 煮干し粉 みそ	根しょうが にんにく にんじん れんこん こまつな こんにゃく	精白米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 白ごま	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	587	29.0
26(火)	ロールパン	牛乳	ロシテイ シャキシャキサラダ 春雨スープ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 チーズソース	たまねぎ もやし にら にんじん 水菜	ロールパン 油 じゃがいも 春雨 中華ドレッシング	塩 こしょう ローズマリー 鶏がらスープ	672	24.8
27(水)	五目そぼろ丼	牛乳	蓮花湯(レンフオアタン) ラムネゼリー	牛乳 鶏肉 卵	根しょうが にんじん 干しいたけ うらごしコーン キャベツ にら たまねぎ	精白米 米粒麦 油 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 ラムネゼリー	塩 しょうゆ 酒 鶏がらスープ	645	26.5
28(木)	ココア揚げパン	牛乳	クリームシチュー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ 野菜こんにゃくほうれんそう	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 米粉 ココア たまねぎドレッシング	塩 こしょう チキンブイヨン	698	23.5
29(金)	しょうがごはん	牛乳	白身魚フライ びり辛ひじき	牛乳 白身魚フライ 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ	根しょうが にんじん にんにく ごぼう いんげん	精白米 油 ごま油 砂糖	酒 塩 しょうゆ トウバンジャン	633	25.5
給食回数				18回	5月分平均栄養摂取量 食事摂取基準			650	25.0
								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・きびなごサクサク揚げ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。