



がつぶんしょうがつこうきゅうしよくよていこんだてひょう

5月分小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	こんだて	牛乳	食 品 名				栄養量
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
1	木	キャラメルあげパン ミートボールケチャップソース ミネストローネ グリーンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら キャラメルシュガー さとう, じゃがいも マカロニ, パター わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ミートボールケチャップあじ ベーコン, チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト, きゅうり さやいんげん	こんぶ, こしょう しお, とりがらスープ チキンブイヨン コンソメ	588 23.0
2	金	ごはん かぶとがたハンバーグトマトソース ゆばのすましじる さんしょくごまあえ かしわもち	○	こめ , きょうかまい さとう, でんぷん, ごま かしわもち	ぎゅうにゅう, なんと とうふ, ゆば かぶとがたハンバーグ	ブルーン, たまねぎ, にんじん こまつな, ほうれんそう, もやし	ソース, ケチャップ かつおぶし さばぶし, こんぶ わふうだし, しょうゆ しお	695 26.0
7	水	たけのこごはん とりのてりやき こんさいのすましじる イカとたまごのごしよくあえ	○	こめ , きょうかまい こだいまい, あぶら さとう	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, とうふ, いか とりもさけみりんしょうゆづけ スクランブルエッグ	たけのこ, えだまめ, にんじん だいこん, ごぼう, れんこん, ねぎ きゅうり, ほうれんそう	わふうだし, さけ しお, しょうゆ みりん, やきとりのタレ にぼし, かつおぶし, す	663 32.4
8	木	ごはん チキンマスタート ツナとやさいのスープ ハムサラダ	○	こめ , きょうかまい あぶら, じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チキンマスタート, まぐろ ロースハム	にんじん, たまねぎ, キャベツ きゅうり, パセリ	こしょう とりがらスープ コンソメ しょうゆ, しお, す	664 26.5
9	金	ごはん あじフライ (ソース) とんじる ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ , きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう, あじフライ ぶたにく, とうふ あぶらあげ, かつおぶし	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ ほうれんそう, キャベツ, れんこん	ソース, かつおぶし さばぶし, す わふうだし, みそ しょうゆ, みりん	676 25.3
12	月	ごはん ハムステーキデミグラスソース やさいスープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう じゃがいも サウザンドレッシング	ぎゅうにゅう ハムステーキ, ベーコン とりにく	たまねぎ, マッシュルーム にんじん, キャベツ, パセリ とうもろこし, きゅうり	ケチャップ, あかワイン デミグラスソース ウスターソース, コンソメ しょうゆ, しお, こしょう	661 23.6
13	火	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	○	こめ むぎ, あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう, とりにく スキムミルク, チーズ かいそうミックス	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, グリンピース, きゅうり キャベツ	こしょう, ケチャップ ソース, カレールウ ひやしちゅうかスープ	680 19.8
14	水	ごはん にくシュウマイ マーボーどうふ はるさめサラダ	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく とうふ, ロースハム	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり	トウバンジャン, こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ, す	696 28.7
15	木	ごはん あかうおのわふうづけ とりだんごのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ , きょうかまい あぶら, さといも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう, とりだんご とうふ, あぶらあげ しおこんぶ あかうおのわふうづけ	にんじん, しめじ, ねぎ, キャベツ きゅうり	にぼし, かつおぶし わふうだし, みそ	586 24.1
16	金	ホットちゅうかめん はるまき しょうゆラーメンスープ きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの	○	ホットちゅうかめん あぶら, さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく はるまき, わかめ, まぐろ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, もやし, メンマ きくらげ, ほうれんそう, ねぎ きゅうり, とうもろこし	にぼし, かつおぶし こしょう, とりがらスープ ちゅうかだし しょうゆ, みりん, しお, す しょうゆラーメンスープ	651 22.8
19	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき かんぴょうのたまごとじ ほうれんそうのいそかあえ 	○	こめ , きょうかまい あぶら, でんぷん いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがじょうゆづけ とうふ, たまご, のり	にんじん, かんぴょう, こまつな ほうれんそう, もやし, キャベツ	さばぶし かつおぶし わふうだし しょうゆ しお	669 24.8
20	火	ごはん チキンカツ (ソース) ニョッキのコンソメスープ わかめサラダ(ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい あぶら, じゃがいも にんじんニョッキ ポテトニョッキ パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう, チキンカツ ベーコン, わかめ	にんじん, たまねぎ, とうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり	ソース, こんぶ こしょう クリームコーン チキンブイヨン, コンソメ しょうゆ, しお	701 24.5
21	水	ごはん さばのしおやき かぶのみそしる かんぴょうのごまみそあえ	○	こめ , きょうかまい さとう, あぶら, ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう, とうふ あぶらあげ, わかめ さばのしおやき	にんじん, かぶ, かぶのは かんぴょう, キャベツ, こまつな さやいんげん, とうもろこし	こんぶ, かつおぶし わふうだし みそ, しょうゆ	651 25.7
22	木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム たらフライ (ソース) ぐだくさんスープ マカロニツナソース	○	ソフトフランスパン ブルーベリージャム じゃがいも, でんぷん あぶら さとう, マカロニ	ぎゅうにゅう たらフライ, ぶたにく ベーコン, まぐろ, チーズ	にんじん, たまねぎ, キャベツ こまつな, にんにく, ソニオン マッシュルーム グリンピース トマト	ソース, こしょう しょうゆ, チキンブイヨン コンソメ, しお トウバンジャン ケチャップ	682 31.6
23	金	ごはん ヤンニョムチキン わかめスープ バンサンスー	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう, ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりモモしお・コシヨウづけ わかめ ハム	にんにく, たまねぎ, にんじん ほうれんそう きゅうり もやし	ケチャップ, コチュジャン みりん, さけ, こんぶ かつおぶし, ちゅうかだし チキンブイヨン, しょうゆ とりがらスープ, こしょう オイスターソース, しお す	672 27.1
26	月	ごはん さけのみそマヨネーズやき じゃがいもとなまあげのみそしる ツナとやさいののりずあえ	○	こめ , きょうかまい マヨネーズ じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, しろさけ なまあげ まぐろ, のり	たまねぎ, パセリ, にんじん ほうれんそう, ねぎ, こまつな もやし, キャベツ	みそ, かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ, す	645 27.7
27	火	ごはん ビビンバ (にくいため) ビビンバ(やさいあえ) ちゅうかスープ	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, ごま はるさめ	ぎゅうにゅう, ぶたにく ベーコン	にんにく, しょうが, たまねぎ ぜんまい, だいずもやし, にんじん ほうれんそう, たけのこ, キャベツ ほししいたけ, にら, ねぎ	トウバンジャン, さけ テンメンジャン, しょうゆ ちゅうかだし こしょう, しお	656 27.7
28	水	エビピラフ チキンナゲット ミートボールトマトスープ やさいサラダ(ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい バター, あぶら じゃがいも やさしいっぱいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく えび, チキンナゲット ミートボール	にんじん, たまねぎ, とうもろこし グリンピース, トマト, パセリ こまつな, ブロッコリー とうもろこし	コンソメ, しお, しょうゆ ケチャップ とりがらスープ こしょう	673 28.4
29	木	ごはん あげぎょうざ ちゅうかどん こんにやくサラダ(ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい あぶら, でんぷん ごまあぶら, こんにやく ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう, ぎょうざ ぶたにく, いか, えび うずらのたまご	にんじん, たまねぎ, たけのこ ほししいたけ, きくらげ, キャベツ こまつな, きゅうり	こしょう, オイスターソース ちゅうかだし とりがらスープ, しお	673 25.1
30	金	じこなうどん けんちんうどんじる おにまんじゅう こまつなのにびたし	○	じこなうどん, あぶら さといも, こんにやく おにまん	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ こまつな(※1) , もやし	にぼし, かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ, さけ, しお, みりん	677 24.7
給食回数 20 回								

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ 19日は、「きょうどりょうり」(とちぎけん) マーク ➡ 
- ※ ふとまじのしよくざいは、**すぎとまちさん**です。
(※1はいちぶ、すぎとまちさんです。)

5月平均栄養摂取量		
	エネルギー	663kcal
	タンパク質	26.0g
	炭水化物	95.6g
	脂質	19.6g (26.6%)
	食塩相当量	2.8g