

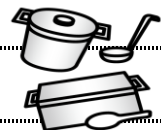


令和7年 5月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	おちこち	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを 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 木	ごはん	○	タラ ひ こどもの日こんだて はちじゅうはち 八十八夜こんだて	 だいこん,にんじん	こめ あぶら, パンこ, でんぱん	せんちゃ, しお, こしょう	567 kcal
	しろみざかなのおちゃフライ						21.0 g
	だいこんとにんじんのごまあえ						14.3 g
	あげボールいりすましじる						2.3 g
	こどものひゼリー						
2 金	くろパン	○	とりにく	キャベツ,とうもろこし,にんじん	パン(乳なし) さとう	しょうゆ,みりん,す	532 kcal
	とりのてりやき						24.5 g
	さんしょくサラダ						21.2 g
	やさいスープ						2.6 g
7 水	ごはん	○	とうふ,とりにく	たまねぎ	こめ さとう, でんぱん	しお,みりん	581 kcal
	とうふハンバーグ						24.9 g
	あおなのサラダ						16.5 g
	つくねだんごじる						2.6 g
8 木 (A)	かしわめし	○	とりにく,あぶらあげ	ごぼう,にんじん	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,しょうゆ,しお	588 kcal
	いわしのしょうがに						25.9 g
	からしあえ						18.6 g
							2.5 g
8 木 (B)	ごはん	○	いわし	しょうが	こめ さとう	しょうゆ	592 kcal
	いわしのしょうがに						26.5 g
	からしあえ						15.9 g
	やさいのうまに						2.8 g
9 金	フラワーロールパン	○	とりにく,ぶたにく	キャベツ,とうもろこし,にんじん,たまねぎ	パン(乳なし) あぶら,じゃがいも,でんぱん,さとう,こむぎこ	しお	608 kcal
	パリツオーネ						22.1 g
	こまつなとコーンのサラダ						22.0 g
	ミートボールのスパイシートマトにこみ						2.9 g
12 月	ごはん	○	ぶたにく	にんじん,キャベツ,もやし,にら	こめ あぶら	しおこうじ,しお,こしょう	549 kcal
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため						20.7 g
	ゆかりあえ						14.1 g
	いもだんごじる						2.8 g
13 火	ごはん	○	たまご	きゅうり,だいこん	こめ さとう, でんぱん, あぶら	す,しょうゆ,しお	576 kcal
	あつやきたまご						24.6 g
	だいこんときゅうりのごましょうゆあえ						17.7 g
	にくどうふ						2.6 g
14 水	はちみつパン	○	ぶたにく	たまねぎ,にんじん	パン(乳なし) じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ	しお,カレーこ	681 kcal
	カレーコロツケ						22.1 g
	コールスローサラダ						27.3 g
	ハヤシビーンズに						3.3 g
15 木	ごはん	○	ぶたにく,とりにく	セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト	こめ こむぎこ, でんぱん, さとう, あぶら	しょうゆ,しお	586 kcal
	ぎょうざ(2こ)						25.4 g
	ホイコーロー						17.6 g
	とうふとチンゲンサイのスープ						2.4 g
16 金	ココアあげパン	○	とりにく	たまねぎ	パン(乳なし),あぶら,さとう	ココア	614 kcal
	ミートボール(2こ)						23.3 g
	ごぼうサラダ						27.7 g
	グリーンポタージュ						2.6 g
19 月	ごはん	○	メバル(さかな)	ながねぎ	こめ さとう,ごまあぶら,でんぱん	しょうゆ,す	564 kcal
	メバルのこうみソースがけ						24.4 g
	はるさめサラダ						15.2 g
	みそしる						3.0 g

日	こんだてめい	ぎやにゅう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量		
20 火	みかんジュース		みかん ジュース			みかんジュース	619	kcal	
	バターロール				パン(乳入り)		19.2	g	
	おさかなメンチカツ			いわしすりみ,とりにく	たまねぎ,キャベツ	あぶら, パンこ	しお	26.2	g
	えだまめサラダ				えだまめ,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	2.4	g
	カレーふうみのとうにゅうスープ			とりにく,とうにゅう	たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,キャベツ	あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう,カレーこ		
21 水 (A)	ごはん	○			こめ		696	kcal	
	たちうおのフライ		たちうお		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	25.4	g	
	もやしのサラダ			もやし,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	26.2	g	
	やさいのうまに		ぶたにく,さかなすりみ	にんじん,ごぼう,たけのこ	でんぱん,じゃがいも,あぶら,さとう	しょうゆ,みりん,しお	2.5	g	
21 水 (B)	かしわめし	○	とりにく,あぶらあげ	ごぼう,にんじん	こめ,むぎ,あぶら,さとう	酒,しょうゆ,しお	574	kcal	
	たちうおのフライ		たちうお		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	18.5	g	
	もやしのサラダ			もやし,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.3	g	
							1.9	g	
22 木	ツイストパン	○			パン(乳なし)		557	kcal	
	ハムチーズピカタ		たまご, ハム, チーズ		こむぎこ,さとう,でんぱん,あぶら	す,しょうゆ,みりん,しお	25.2	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	21.2	g	
	ラビオリスープ		ぶたにく,とりにく	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	2.9	g	
23 金 (A)	ちゅうかごはん	○	ぶたにく	しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	みりん,しお,酒,しょうゆ	626	kcal	
	れんこんとエビよせあげ		エビ, タラすりみ	れんこん,たまねぎ	あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぱん	しお	25.3	g	
	かいそうサラダ		かいそうミックス	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	21.3	g	
							2.2	g	
23 金 (B)	ごはん	○			こめ		670	kcal	
	れんこんとエビよせあげ		エビ タラすりみ	れんこん,たまねぎ	あぶら,パンこ,こむぎこ,でんぱん	しお	26.6	g	
	かいそうサラダ		かいそうミックス	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	24.8	g	
	みそマーボーどうふ		ぶたにく,どうふ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ながねぎ	あぶら,さとう,でんぱん,ごまあぶら	みそ,酒,しょうゆ,しお,トウパンジャン	2.5	g	
26 月	ホットちゅうかめん	○			ちゅうかめん		608	kcal	
	しおラーメン		とりにく,わかめ,なると	もやし,チンゲンサイ,とうもろこし,ながねぎ,しいたけ	あぶら,ごまあぶら	しお,こしょう,酒,しょうゆ	23.5	g	
	はるまき		とりにく	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しいたけ	はるさめ,さとう,でんぱん,こむぎこ,あぶら	しょうゆ,オイスターソース,しお	21.5	g	
	あおなとしめじのサラダ (ちゅうかドレッシング)			ほうれんそう,しめじ	ごま	ドレッシング	3.8	g	
27 火	ごはん	○			こめ		670	kcal	
	ポークカレー (アレルゲンフリールウしよう)		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(アレルゲンフリールウ)	23.9	g	
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				27.9	g	
	きゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング)			きゅうり,キャベツ,パプリカ		ドレッシング	2.7	g	
28 水	ごはん	○			こめ		568	kcal	
	とりとこんさいのひらつくね		とりにく	ごぼう,たまねぎ,れんこん	さといも, でんぱん, さとう	しょうゆ, しお	22.5	g	
	だいコーンサラダ (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	15.5	g	
	キャベツのみそしる		あつあげ	たまねぎ,キャベツ,さやえんどう	じゃがいも	みそ	2.6	g	
29 木	こどもパン	○			パン(乳なし)		536	kcal	
	ハンバーグデミグラスソース		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,しめじ	こむぎこ,でんぱん,あぶら	しお,ケチャップ,ソース	22.5	g	
	ブロッコリーのサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー,とうもろこし		ドレッシング	22.3	g	
	コンソメオニオンスープ		ぶたにく,ベーコン	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら	しお,こしょう,コンソメ	3.1	g	
30 金 (A)	ごはん	○			こめ		614	kcal	
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	しょうが,たまねぎ	こむぎこ,でんぱん,ごまあぶら,さとう	しお	25.7	g	
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	20.1	g	
	みそマーボーどうふ		ぶたにく,どうふ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ながねぎ	あぶら,さとう,でんぱん,ごまあぶら	みそ,酒,しょうゆ,しお,トウパンジャン	2.1	g	
30 金 (B)	ちゅうかごはん	○	ぶたにく	しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら	みりん,しお,酒,しょうゆ	540	kcal	
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	しょうが,たまねぎ	こむぎこ,でんぱん,ごまあぶら,さとう	しお	21.9	g	
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	14.9	g	
							1.7	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 *サラダの献立等で、クラスに1本ボトルドレッシングやマヨネーズがつくときには、献立名に(〇〇〇ドレッシング)と表記されます。						へいきんえいようか		596 23.5 20.2 2.5	kcal g g g