

令和8年

5月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 金	ちゅうかおこ牛乳 切り干し大根のごま炒め せんべい汁 ミルクゼリーピーチソース	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ たら かてん クリーム	こめ もちごめ ごまあぶら こめぬかあぶら しろごま なんぶせんべい さとう	にんじん たけのこ ほししいりけい グリーンピース にんにく きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな ももかん レモン	617	13.4	27.9	1.9			
7 木	ごはん 牛乳 魚の韓国風焼き えのきとやしのあえ物 野菜の豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ だいこん	575	17.3	33.5	1.9			
8 金	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース みそドレッシングサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう いか みそ あつあげ わかめ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	586	16.7	29.6	2.5			
11 月	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 みそ風味肉じゃが キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく さつまあげ みそ まぐろかん	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり こまつな キャベツ	629	15.5	25.6	2.2			
12 火	あさりのトマトスパゲティ 牛乳 ひじきサラダ 抹茶ケーキ	ぶたひきにく だいず あさり ぎゅうにゅう ひじき たまご とうにゅう	スパゲティ こめぬかあぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトジュース きゅうり キャベツ	680	16.6	34.3	2.1			
13 水	かてめし (埼玉県) 牛乳 鶏の照り焼き みそポテト (埼玉郷土) 大根のすまし汁	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ あぶら やきふ	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん しょうが だいこん えのきたけ こまつな	632	16.4	32.6	2.9			
14 木	ナシゴレン (インドネシア) 牛乳 ソトアヤム (チキンスープ) ナタデココヨーグルト	とりにく えび たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ピーマン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ヒーマン あかピーマン にんじん キャベツ こまつな みかんかん バインアップルかん ももかん ナタデココ	637	16.8	25.7	2.3			
15 金	きなこあげパン 牛乳 トマトシチュー えだまめサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかん	ねじりパン あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリー トマトかん コーン えだまめ	546	16.4	39.4	2.3			
18 月	ごはん 牛乳 魚のねぎかつおタレ やさしいごまいため とんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら しろすりごま しろごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ごぼう	584	20.1	30.7	2.2			
19 火	しらすいりガーリックライス 牛乳 ツナのチーズローフ シェルマカロニのスープ	しらすぼし ぎゅうにゅう まぐろかん たまご チーズ ベーコン あさり	こめ こめあぶら マーガリン パンこ こめぬかあぶら マカロニ	にんにく パセリ ねぎ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	629	16.3	33.3	2.8			
20 水	みそラーメン ぎゅうにゅう サイダーポンチ	みそ ぶたにく なため わかめ うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しらすたまご ジュース	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン みかんかん バインアップルかん ももかん	618	16.6	23.7	3.0			
21 木	ごはん 牛乳 鱈の麦入りみそ焼き 梅おかか和え ちくわぶり五目汁	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ かつおぶし	こめ おおむぎ さとう しろすりごま ごまあぶら ちくわぶ	キャベツ ねりうめ だいこん にんじん こまつな ねぎ	561	18.3	25.3	2.2			
22 金	カツカレー 牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン	668	13.4	29.0	2.2			
25 月	チャーハン ジョア あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく なため ジョア ぶたひきにく わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら	にんじん キャベツ はねぎ にんにく いら しょうが もやし たけのこ ねぎ	576	13.8	22.8	1.8			
26 火	ハヤシライス 牛乳 じゃが芋とキャベツのサラダ 果物 (きよみ)	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり きよみ	690	11.9	31.4	2.4			
27 水	大豆入りひじきご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ おひたし たまごのスープ	とりひきにく ひじき だいず ぎゅうにゅう ししゃも たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ ころごま あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ きくらげ	613	16.4	33.5	3.0			
28 木	妻ご飯 牛乳 車麩入り肉豆腐 かりかりじゃがいものさらだ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ アガー みかんゼリー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら やきふ しらたき さとう あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり オレンジジュース みかんかん	637	15.6	28.5	1.8			
29 金	ピザトースト 牛乳 はるさめサラダ ねりまるキャベツスープ ヨーグルト	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト	しょくパン こめぬかあぶら はるさめ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	たまねぎ ヒーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん もやし きゅうり にんにく セロリー キャベツ (いつせいきゅうりしょく) パセリ	646	16.1	39.7	3.9			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	618	15.9	30.4	2.4	345	87	2.9	199	0.27	0.43	16	6.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版 (8訂) になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版 (7訂) を基に作成されているため、改訂されるまで撰取栄養価のみ記載します。

月間撰取平均栄養価は、中学年と表記する。