

5月小学校予定献立表

令和8年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
1金	○	【大風あげ祭りにちなんだ献立】		江戸川河川敷で、毎年5月の3日と5日に開催される「大風あげ祭り」にちなんだ献立です。				
		十六穀ごはん		米 押麦 黒米 もちきび もち玄米 もち麦 発芽玄米 赤米 もちあわ うるちひえ もち米 はとむぎ 緑米 アマランサス	黒だいず だいず	とうもろこし	628	
7木	○	春日部のお茶入り大風天ぷら 大風和え まゆ玉汁 ももゼリー	○	米粉 油 ごま 砂糖 まゆ玉団子 じゃがいも ももゼリー	たこステーキ とり肉 なんと 麩 豆腐	茶葉 にんじん だいこん さやいんげん にんじん こまつな	25.2	
		【こどもの日にちなんだ献立】		こどもたちの健やかな成長と幸せを願い、母に感謝する日とされています。				
8金	○	たけのこごはん えびカツ 青菜のおひたし すまし汁 柏餅		米 油 柏餅	油揚げ えびカツ かつお節 豆腐 かまぼこ	たけのこ えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし えのきたけ だいこん こまつな みずな ねぎ	635 23.8	
		春日部米粉パン ブルーベリースーツのハンバーグ 地場産野菜のサラダ すがたを交えるみそスープ 春日部ういろ		パン かたくり粉 油 砂糖 米粉 砂糖	ハンバーグ 大豆 豆腐 フランクフルト 豆乳 みそ	ブルーベリー キャベツ きゅうり にんじん えだまめ にんじん だいこん こまつな 抹茶 茶葉	650 27.0	
11月	○	【飯沼中元1年生生徒が考えた献立】		生徒からのおすすめポイント(栄養バランス・食べやすい味付け・食事全体の視覚的な楽しさを工夫した献立です。)				
		ごはん とり肉と野菜の照り焼き ほうれんそうとコーンの炒め物 白菜と豆腐のみそ汁		米 砂糖 油 はるさめ 油 砂糖 じゃがいも	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし はくさい にんじん だいこん ねぎ	646 25.6	
12火	○	五目うどん 地粉うどん 五目うどん汁 竹輪の磯辺揚げ(2) とうみょうのおひたし		地粉うどん 小麦粉 油	ぶた肉 油揚げ かまぼこ ちくわ あおさのり	干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ とうみょう キャベツ こまつな	578 26.5	
		ガバオライス ごはん 具 春巻 タイ風きのこスープ	○	米 油 砂糖 油 はるさめ	とり肉 春巻 卵 生揚げ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ピーマン バジル たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん こまつな	645 22.8	
14木	○	【図書コラ献立 いわしくん】		海で泳いでいたいわしが、海で捕られ、食卓にのぼるまでを描いた本です。命をいっただいて生きていることを、やさしく伝えてくれます。				
		ごはん イワシフライ ポトルソース 青菜のおかか和え 肉じゃが		米 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	イワシフライ かつお節 ぶた肉 高野豆腐	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	618 26.6	
15金	○	スラッピージョー コッペパン 具 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	○	パン オリーブ油 砂糖 パン粉 油 砂糖 ごま	大豆 ぶた肉 ミートボール	たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	593 30.1	
		【食育の日の献立 栃木県の郷土料理】		栃木県の郷土料理「切り干しだいこんの煮物」「かんびょうのたまごじ」を紹介します。				
18月	○	ごはん 焼きぎょうざ(2) 切り干しだいこんの煮物 かんびょうのたまごじ		米 油 砂糖 油 砂糖	ぎょうざ 油揚げ かまぼこ 卵 生揚げ	切り干しだいこん たけのこ にんじん 干しいたけ こんにゃく かんびょう こまつな にんじん	603 24.5	
		みそラーメン 中華めん みそラーメンスープ ユウリンチー(2) パンサンデー		中華めん かたくり粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 はるさめ	ぶた肉 わかめ みそ とり肉 ハム	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ とうもろこし たら にんじん ねぎ きゅうり にんじん こまつな	650 31.3	
20水	○	カレーライス 麦ごはん カレールー 醤油フレンチサラダ	○	米 麦 油 カレールウ じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 ハム ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな きゅうり にんじん	622 22.5	
		ごはん レバーカツのオーロラソースがけ 磯香和え 刻みのり 筑前煮		米 油 砂糖 砂糖 じゃがいも 油	レバーカツ のり とり肉 高野豆腐	にんじん キャベツ ほうれんそう たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく れんこん さやいんげん	633 26.0	
22金	○	シュガー揚げパン チーズオムレツ カラフル野菜サラダ ワンタンスープ	○	パン 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	チーズオムレツ ぶた肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな レモン しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	599 21.6	
		【飯沼中元2年生生徒が考えた献立】		中華をベースにした献立です。「赤」「黄」「緑」「黒」「白」が入るように意識しました。食べやすい献立になるように工夫したようです。				
25月	○	ごはん ホイコーロウ にんじんのきんぴら 中華スープ		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま油 砂糖 ごま はるさめ ごま油	ぶた肉 さつま揚げ 卵 わかめ ベーコン 生揚げ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん こんにゃく たけのこ にんじん きくらげ こまつな	616 27.8	
		スパゲティミートソース スパゲティ ミートソース グリーンサラダ いちご蒸しパン	○	スパゲティ 油 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 蒸しパンミックス いちごジャム	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな キャベツ	609 23.4	
27水	○	ごはん たらの西京焼き葱だれかけ こまつなのごま和え とん汁		米 砂糖 油 ごま 砂糖 油 じゃがいも	たらの西京みそ漬け切り身 みそ ぶた肉 油揚げ 豆腐	ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	567 29.7	
		ビビンバ ごはん 肉炒め ナムル トックスープ	○	米 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま ごま油 トック ごま油	ぶた肉 とり肉 卵 豆腐	しょうが こんにゃく 大豆もやし こまつな にんじん チンゲンサイ たまねぎ	645 30.5	
29金	○	チーフッシュバーガー 子供パンスライス フィッシュポーション スライスチーズ 三色サラダ 野菜スープ 【桜川小学校のみ】開校記念日お祝いデザート	○	パン 油 砂糖 油 じゃがいも チョコクレープ	フィッシュポーション チーズ フランクフルト	キャベツ とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう	575 23.5 (桜川小 653) (桜川小 24.1)	

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。  
\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。  
\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
							レチノール当量	B1	B2			C
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	617	26.0(16.9)	29.9	87.4	381	4.3	428	0.59	0.57	33	5.4	2.4