



令和 4 年 5 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

日	曜	献立名 (こんだてめい)		食品名 (しょくひんめい)			栄養量 (えいようりょう)			
		主食 (しゅしょく)	飲み物 (のみもの) おかず	アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム	
2	月	すめし ちらしずしのぐ ぎゅうにゅう わかだけじる かしわもち		卵 小麦 乳 小麦	すめし さとう かしわもち	とりにく たまごそぼろ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ たけのこ にんじん ねぎ	640	21.5	
6	金	エッグカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう しんごぼろサラダ(ドレッシング)		卵 小麦 乳 乳 (小麦)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう ごまドレッシング	ぶたにく ぶたレバー とうふのたまご ぎゅうにゅう じゃがいも ナポリチズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しんごぼろ きゅうり にんじん キャベツ	684	21.2	
9	月	メンチカツバーガー(こどもパンスライス) メンチカツ(ソース) サラダ コーヒーぎゅうにゅう キャロットスープ		小麦 乳 小麦 (小麦) 乳 小麦 乳	こどもパンスライス あぶら ごはん	メンチカツ コーヒーぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なま刺身 じゃがいも ナポリチズ	キャベツ たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	684	24.2	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき にくじゃが さわにわん		乳 小麦 小麦 小麦	ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら あぶら	ぎゅうにゅう さわらのてりやき ぶたにく ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	592	24.0	
11	水	さんさいうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ かわちばんかん		小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん きびざとう こむぎこ あぶら	とりにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおりの	ほししいたけ にんじん さんさい だいこん ねぎ かわちばんかん	627	23.2	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのおろしソース れんこんのきんぴら じゃがいものみそじる		乳 小麦 小麦	ごはん あぶら きびざとう でんぶん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおたつた ぶたにく とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん れんこん こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ	596	21.3	
13	金	ピピンバ(ごはん) ぎゅうにゅう わかめスープ アーモンドこざかな		小麦 乳 小麦 小麦	ごはん ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ なた アーモンドこざかな	ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	627	27.0	
16	月	やまがたしよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう コーンチャウダー コールスロー(ドレッシング)		小麦 乳 乳 小麦 乳	やまがたしよくパン いちごジャム じゃがいも バター コールスロードレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぎゅうにゅう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ コーン にんじん	604	23.1	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしカレーチーフライ(ソース) やさしいソテー ミネストローネ		乳 小麦 乳 (小麦) 小麦	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも シェルマカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう いわしカレーチーフライ ベーコン ぶたにく ベーコン	コーン キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	658	23.4	
18	水	みそラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう タコちゃんやき ナムル(ドレッシング)		(小麦) 乳 小麦 (小麦)	ホットちゅうかめん きびざとう ごまあぶら タコがたたこやき かんこくナムルドレッシング	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ たらこ コーン ねぎ もやし きゅうり にんじん こまつな	627	26.3	
19	木	食育の日 わかめごはん ぎゅうにゅう ならあえ あすかなべ わらびもち		乳 小麦 小麦 乳	わかめごはん あぶら さとう ごま わらびもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほししいたけ こんにゃく こまつな ならづけ にんじん ごぼう だいこん えのきだけ しらたき ねぎ こまつな しょうが	605	20.9	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はるキャベツのおひたし(しょうゆ)【かつおぶし】 こんさいのごまじる		乳 小麦 (小麦)	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ かつおぶし とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ はるキャベツ にんじん もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	617	22.9	
23	月	バターコッパパン あげそば ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング)		小麦 乳 小麦 乳 (小麦)	バターコッパパン むしちゅうかめん あぶら ちゅうかドレッシング	ぶたにく ぶたレバー あおりの ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	680	22.5	
24	火	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2コ) とうふとえびのチリソース		乳 小麦 小麦 えび	ごはん あぶら きびざとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく えび	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ グリンピース	674	26.4	
25	水	にくじろうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう こもちししゃもいそべフライ メロン		小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら きびざとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃもいそべフライ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな メロン	652	25.2	
26	木	みそそぼろごはん(ごはん) ぎゅうにゅう はるさめスープ		卵 小麦 乳 小麦	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまごそぼろ みそ ぎゅうにゅう とうふ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ たらこ	609	23.6	
27	金	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう アスパラガスのサラダ(マヨネーズ)		小麦 乳 乳 (卵)	むぎごはん あぶら マヨネーズ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ ナポリチズ トマト にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん	660	22.1	
30	月	カレーピラフドリア 「ドライカレー」 ホワイトソース ぎゅうにゅう フライドポテト カラフルサラダ(ドレッシング)		小麦 乳 乳 (小麦)	ドライカレー バター じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	とりにく じゃがいも ぎゅうにゅう ナポリチズ なま刺身 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン プロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン	725	22.4	
31	火	ごはん ごもくごはんのぐ ぎゅうにゅう あじのこうみソース とうふのみそじる		小麦 乳 小麦	ごはん あぶら さとう あぶら ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじでんぶんつき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん えだまめ にんにく しょうが ねぎ にんじん ねぎ たまねぎ	649	27.9	
		計 19 回		※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります			平均栄養量		643	23.7

※ アレルギ-表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。

※ 小学校の献立で使われていない食材であっても、中学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。

※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら速速なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。

がっつり ぎょうじしょく
~5月の行事食~
あつたか 2日 こどもの日献立
ひこんだて
にち ならけんきょうりょうり
19日 奈良県郷土料理



食材産地