



令和8年5月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

日曜日	献立名(こんだてめい) 主食(しゅじよく) 飲み物(のみもの) おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食品名			栄養量	
			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
1 金	すめし ちらしずしのぐ ぎゅうにゅう ささかまのせんちやあげ とうふのすましじる かしわもち	卵 コムギ 乳 小麦 コムギ	すめし きびざとう こむぎこ あぶら 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 ささかまぼこ とうふ、かぶとがたかまぼこ	にんじん たけのこ れんこん ほしいたけ えだまめ にんじん だいこん ねぎ こまつな	658	23.5
7 木	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ にくじゃが なめこのみそしる	乳 コムギ コムギ	ごはん きびざとう あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん たまねぎ なめこ ねぎ こまつな	621	23.3
8 金	ロールパン はるキャベツのペペロンチーノ ぎゅうにゅう チキンナゲット ナタデココいりフルーツポンチ	小麦 小麦 乳 小麦	ロールパン スパゲティ オリーブオイル あぶら ぶどうゼリー ナタデココ	ベーコン ぎゅうにゅう チキンナゲット	にんにく たまねぎ はるキャベツ あかびーマン パセリ なつみかん おうとう はくとう りんご ラフランス	591	20.4
11 月	こまつなのそばうどん(ごはん) ぎゅうにゅう どさんこじる	卵 コムギ 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら さとう ごま てんぷん あぶら じゃがいも	ぶたにく とりにく たまごそぼろ ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	637	25.3
12 火	ごはん ぎゅうにゅう メバルのにんにくバターしょうゆ きりぼしだいこんのもの わかたけじる	乳 乳 コムギ コムギ コムギ	ごはん あぶら きびざとう バター あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう メバルでんぷんつき とりにく あぶらあげ こおりとうふ わかめ とうふ なた	レモン にんにく ほしいたけ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たけのこ にんじん ねぎ	585	23.7
13 水	にくじろうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろあえ	コムギ(小麦) 乳 コムギ	じごなうどん あぶら きびざとう じゃがいも あぶら きびざとう てんぷん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほしいたけ ねぎ こまつな しょうが	610	23.3
14 木	わかめごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン いとこんにやくのもの こまつなのみそしる	乳 コムギ コムギ	わかめごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく たまねぎ にんじん ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな	605	25.1
15 金	ハムチーズバーガー(こどもパン) ハムチーズサンド サンドようサラダ(ドレッシング) ぎゅうにゅう ポークビーンズ	(小麦) 乳 小麦 乳	こどもパンスライス あぶら サウザンアイランドドレッシング あぶら じゃがいも きびざとう	ハムチーズサンド ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー だいず	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	666	28.0
18 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごもくきんびら じゃがいものみそしる	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう てんぷん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしでんぷんつき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	639	24.6
19 火	ごはん パエリアのぐ ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ソパ・デ・アホ(クルトン)	えび 乳 卵 乳 (小麦)	ごはん オリーブオイル きびざとう オリーブオイル クルトン	とりにく いか えび ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ハム ぶたにく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん あかびーマン ビーマン トマト にんにく にんじん たまねぎ コーン マツタケ キャベツ パセリ	590	25.9
20 水	わかめラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2コ) かわちばんかん	コムギ(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん あぶら きびざとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく なた わかめ ぎゅうにゅう ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん コーン キャベツ もやし ねぎ かわちばんかん	621	24.6
21 木	ねぎしおぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう せんべいじる	乳 小麦	ごはん あぶら てんぷん ごまあぶら あぶら なんぶせんべい	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ ごぼう にんじん ほしいたけ こんにやく キャベツ ねぎ	586	24.1
22 金	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ナムル(ドレッシング)	乳 小麦 (コムギ)	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう かんこくナムルドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スパミツク シュレッド チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら にんじん	636	20.2
25 月	ホットドッグ(コッペパン) ロングウィナー サンドようソテー ぎゅうにゅう コーンスープ	(小麦) 乳 乳 小麦	コッペパンスライス きびざとう あぶら バター じゃがいも	ロングウィナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スパミツク ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん コーン パセリ	593	26.5
26 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとアスパラガスのみそいため さわにわん	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら てんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく かまぼこ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ アスパラガス ごぼう にんじん だいこん たけのこ ねぎ	586	24.4
27 水	さんさいごもくうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう タコちゃんあげ しんごぼうサラダ(ドレッシング)	コムギ(小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら きびざとう タコがたたこやき あぶら ごまドレッシング	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほしいたけ さんさいミックス ねぎ わらび みずな えのき やまうど なめこ たけ	612	22.4
28 木	ごはん ぎゅうにゅう こえびのからあげ とうふのちゅうかに メロン	乳 小麦 えび コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう こえびからあげ とうふ ぶたにく なた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな メロン	637	25.9
29 金	ごはん ごもくごはんのぐ ぎゅうにゅう かつおのうめソース こうやどうふのみそしる	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおたつたあげ あぶらあげ こおりとうふ わかめ みそ	ごぼう こんにやく れんこん にんじん えだまめ うめ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	598	26.5
計 18 回		コムギは 醤油由来 です。	※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 ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	615	24.3

※ アレルギー表記については、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8大アレルギーのみ表記したものです。
 ※ 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。
 ※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小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。
 ・製麺工場では、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。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介
 株式会社すかいらーくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附をいただきました。
 寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

～5月の行事食～
 1日 八十八夜&子どもの日献立
 19日 世界の料理(スペイン)



食べていますか? 朝ごはん

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだがつっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。楽しいゴールデンウィークもありますが・・・
 早寝・早起き・朝ごはんを元気にすごしましょう!