



# 令和7年度5月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	のみもの	おもにからだをつくるものになるたべもの	おもにエネルギーのもとになるたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)
1 木	ごもくしょうゆラーメン れもんすかけ まっチャドーナツ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,なると,豆乳, 卵,おから	蒸し中華めん,さとう, 小麦粉,バター,油	にんにく,しょうが,にんじん, 長ねぎ,たけのこ,もやし, 小松菜,かぶ,かぶ葉, きゅうり,レモン	623 kcal 21.3 g 3.7 g
2 金	ちゅうかちまき いわしのしちみやき ごじる	ぎゅうにゅう	牛乳,焼き豚,いわし, 大豆,豚肉,油揚げ, みそ,昆布	油,もち米,さとう, じゃがいも	干しいたけ,たけのこ,にんじん, グリーンピース,にんにく,しょうが, ごぼう,だいこん,長ねぎ	653 kcal 30.8 g 2.6 g
7 水	ぶたにくとまめもやしの ピリからごはん とうふだんごスープ オレンジ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐	七分つき米,油,さとう, ごま,白玉粉	だいずもやし,小松菜,長ねぎ, にんにく,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,オレンジ	619 kcal 23.7 g 2.5 g
8 木	ミートサンド フライドポテト やさいのスープに	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,うずら卵	パン,油,小麦粉, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト, パセリ,セロリ,キャベツ,小松菜	560 kcal 26.9 g 2.7 g
9 金	いなかうどん うめおかかサラダ くさだんご	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉,油揚げ, かつお節,絹ごし豆腐, きな粉	生めん,板こんにゃく,油, さとう,上新粉,白玉粉, さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ, 長ねぎ,小松菜,きゅうり,キャベツ, 梅干し,よもぎ	548 kcal 20 g 2.6 g
12 月	ごはん あじフライ ゆでキャベツ さなえじる	ぎゅうにゅう	牛乳,あじ,鶏肉,豆腐, 油揚げ,みそ	七分つき米,小麦粉, パン粉,じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,たけのこ,ふき, さやえんどう,長ねぎ,小松菜	627 kcal 27 g 2.2 g
13 火	スパゲティトマトキノコソース アスパラサラダ みかん	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉	スパゲティ,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,しめじ, にんじん,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,ホールトマト, パセリ,グリーンアスパラガス, きゅうり,みかん	541 kcal 22.8 g 2.1 g
14 水	ピースごはん ささかまのえびふうみあげ いそに すましじる	ぎゅうにゅう	牛乳,わかめ,かまぼこ, さくらえび,卵,大豆, 干ひじき,さつま揚げ, 油揚げ,なると,豆腐,昆布	七分つき米,ごま, 上新粉,油, 糸こんにゃく,さとう	グリーンピース,にんじん,ごぼう, えのきたけ,ほうれん草,長ねぎ	610 kcal 25.2 g 3.9 g
15 木	ガーリックライス タンドリーチキン かぶサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉, ヨーグルト,豚肉	七分つき米,油,さとう, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,しょうが,かぶ, かぶ葉,きゅうり,にんじん, ホールコーン,キャベツ,パセリ	578 kcal 22.8 g 2.5 g
16 金	セルフフィッシュバーガー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	牛乳,メルルーサ, ベーコン,生クリーム	パン,小麦粉,パン粉,油, でんぷん,クラッカー	キャベツ,たまねぎ, にんじん,パセリ, ホールコーン,クリームコーン	642 kcal 28.5 g 2.8 g



## 食べるときに注意が必要な食品



今年度の給食が始まって、もうすぐ1か月が経ちます。新しいクラスでの給食は慣れましたか？  
給食では様々な食材を使います。時には、食べるときに注意が必要なこともあるのでこれを見て、学校でもお家でも気をつけるようにしましょう！

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ごはん、もち、パン、さつまいも

19 月	きりぼしそぼろどん ひじきいりたまごスープ そらまめ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,ベーコン, 干ひじき,卵,豆腐	七分つき米,油, さとう,てんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ, 切干しだいこん,小松菜,そらまめ	613 kcal 28.1 g 2.2 g
20 火	ハニーコッペ かぶのクリームシチュー わかめサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉, 生クリーム,わかめ	パン,バター,はちみつ, 油,じゃがいも, 小麦粉,さとう	セロリ,にんじん,たまねぎ,かぶ, ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	596 kcal 24.8 g 2.4 g
21 水	えだまめごはん まめあじのからあげ やさいのからしあえ ごもくじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豆あじ,油揚げ	七分つき米,ごま, 上新粉,てんぷん,油, 板こんにゃく,じゃがいも	えだまめ,小松菜,キャベツ, にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ	567 kcal 25.1 g 2.2 g
22 木	だいついりドライカレー グリーンサラダ カラマンダリン	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,大豆	七分つき米,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,ホールトマト, りんご,干しぶどう,ほうれん草, キャベツ,きゅうり,オレンジ	610 kcal 22 g 1.8 g
23 金	こうやどうふのそぼろごはん じゃがいものにも かぶのみそしる	は っ こ う に ゆう	ジョア,高野豆腐, 鶏肉,みそ	七分つき米,油,さとう, じゃがいも	にんじん,干しいたけ,長ねぎ, たけのこ,さやえんどう,かぶ, かぶ葉,えのきたけ,たまねぎ	639 kcal 23.2 g 3.0 g
26 月	こまつなチャーハン さかなのチリソース ちゅうかスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ベーコン,豚肉, ちりめんじゃこ, メルルーサ,わかめ,卵	七分つき米,油,小麦粉, てんぷん,さとう	長ねぎ,にんじん,小松菜, にんにく,しょうが, たまねぎ,たけのこ	598 kcal 26.8 g 2.6 g
27 火	ひじきごはん きんぴらコロッケ もやしのうめじょうゆあえ みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,大豆,干ひじき, 油揚げ,豚肉,わかめ, 生揚げ,みそ	七分つき米,もち米,油, 糸こんにゃく,じゃがいも, さとう,マッシュポテト, 小麦粉,パン粉	にんじん,干しいたけ,ごぼう, たまねぎ,もやし, さやいんげん,梅干し,長ねぎ	689 kcal 24.3 g 3.2 g
28 水	ハヤシライス こんにゃくサラダ あまなつ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,わかめ	七分つき米,油,小麦粉, バター,さとう, サラダこんにゃく	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,エリンギ, キャベツ,きゅうり,なつみかん	657 kcal 20.8 g 2.9 g
29 木	ガパオライス ヤムウンセン ゲーンチュー・トウフ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,高野豆腐,卵, 豚肉,豆腐	七分つき米,油,さとう, はるさめ,てんぷん	にんにく,たまねぎ,ピーマン, 赤ピーマン,にんじん,キャベツ, きゅうり,レモン,しょうが, はくさい,小松菜	670 kcal 31 g 2.5 g
30 金	シナモントースト えびとポテトのチーズやき ブロッコリーサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,えび,ベーコン, 生クリーム,チーズ	パン,マーガリン,さとう, 油,じゃがいも,小麦粉, バター	にんにく,たまねぎ,パセリ, キャベツ,にんじん, ブロッコリー,ホールコーン	596 kcal 23.7 g 2.4 g

あんぜん 安全 きゆうしよく た **おいしく給食を食べるために**



【今月の地場野菜】  
こまつな ブロッコリー  
きゅうり たまねぎ  
だいこん キャベツ  
かぶ かぶは  
ほうれんそう  
グリーンアスパラガス

【おしらせ】  
昇降口前のホワイトボードを  
リニューアルしました。  
その日の給食に使われている  
食材、前日の給食の残菜量、  
モリモリランチの結果などを  
掲示するので見てください。