



# 5月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和8年度  
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		あか	きいろ	みどり		
7 (木)	とりごぼうごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、しめじ	689	27.7
	えびフライ	えびフライ(乳、卵なし)	あぶら			
	わかめスープ	とうふ、とりにく、わかめ	ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな		
	かしわもち		かしわもち(乳、卵、小麦なし)			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (金)	あげパン(きなこ)		あぶら、きなこ、さとう		581	24.3
	(あげはんようこめこパン)		あげはんようこめこパン(乳、卵なし)			
	とうふのスープ	とうふ、とりにく	でんぶん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい		
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11 (月)	きつねわかめうどん	あぶらあげ、とりにく、わかめ	さとう	にんじん、ねぎ、しいたけ	610	23.1
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	みそポテト	みそ	じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう			
	なめたけあえ	のり	ごま	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめたけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (火)	むぎごはん		こめ、むぎ		610	26.1
	しせんとろふ	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが		
	はるさめサラダ		はるさめ、さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな		
	れいとうパイ			パイナップル		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (水)	ソイどん	だいず、ぶたにく、ベーコン	あぶら、さとう	しゅんぎく	596	26.3
	(むぎごはん)		こめ、むぎ			
	かきたまじる	わかめ、たまご	でんぶん	にんじん、たまねぎ、ねぎ		
	こしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (木)	もぶりごはん	だいず、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	にんじん、しいたけ、ごぼう、さやいんげん	658	27.7
	さばのぶなかぼし	さばぶなかぼし				
	だんごじる	とりにく、みそ	しらたまもち、こんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 (金)	こどもパン		こどもパン(乳、卵なし)		622	25.5
	とりにくのクリームに	とりにく、ぎゅうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース		
	コールスローサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ		
	マスカットゼリー		マスカットゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (月)	ごはん		こめ		634	28.8
	あじつげのり	あじつげのり				
	かつおのしんたまねぎソース	かつお	でんぶん、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ		
	こんさいのみそじる	ぶたにく、みそ	じゃがいも、あぶら	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 (火)	ごはん		こめ		605	23.8
	なまあげのあますに	なまあげ、ぶたにく	さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ちんげんさい		
	ちゅうかあえ	わかめ	あぶら、さとう、ごま	もやし、きゅうり、だいこん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

こどもの日  
ランチ

ひろしまけんの  
りょうり

～こどもの日～  
5/5は「こどもの日」です。  
「端午の節句」とも言います。もともとは、男の子の成長を祝う日ですが、「子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日」です。こどもの日に  
おこなう一般的なことは、  
①鯉のぼりを飾る  
②菖蒲湯に入る  
③柏餅、ちまきを食べる  
給食では5/7に「柏餅」を提供  
します。柏餅は、あんこの入った餅を柏の葉で巻いた和菓子です。柏の葉は、殺菌作用があり、餅の乾燥を防ぐラップの役割も果たしています。柏の香りが餅にうつり、風味豊かな和菓子です。柏の葉をはがして食べましょう。



えびフライを  
こいのぼりに  
みだてた  
こんだてだよ

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり	みどり		
20 (水)	むぎごはん じゃがいもにくみそソース きりぼしだいこんのサラダ くだもの(かわらばんかん) ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん ほうれんそう、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり かわらばんかん	593	21.8	<p>ひろしまけん りょうり ～ 広島県の料理 ～</p> <p>ひろしまけん きょうどりょうり 5/14は、広島県の郷土料理を ていきょう 提供します。</p> <p>・もぶりにごはん…炊いたごはん、 ほ しいたけ くろまめ にんじん ごぼう 干し椎茸、黒豆、人参や牛蒡など こんさいい ま こ の根菜類を混ぜ込んだご飯です。</p> <p>「もぶり、もぶる」はひろしまけん ほう うげん ま 言で「混ぜる」を意味するそいで す。</p> <p>だんごじる かくち だんごじる なか ・団子汁…各地にある団子汁の中 でも、ひろしまけん だんごじる しらたま で、広島県の団子汁は「白玉だ んごに白みそ仕立て」です。まん まる しらたま さといも こ 丸い白玉だんごと、里芋などの根 菜類のたくさん入った甘いみそ汁 です。</p> <p>ひろしまけん まめちしま ★広島県の豆知識★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場所…中国地方</li> <li>・県庁所在地…広島市</li> <li>・気候…比較的暖かい</li> <li>・名産品…レモン</li> <li>・食べ物…広島風お好み焼き、 あなご飯、もみじ饅頭</li> </ul>
	ちゅうかたきこみごはん ししゃもフライ トックスープ	ぶたにく ししゃもフライ(乳、卵なし) とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう あぶら トック、あぶら	たけのこ、にんじん、しいたけ ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	588	24.4	
22 (金)	みそラーメン (ちゅうかめん) まめいりスパイシーポテト かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ ひよこまめ かいそうミックス ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん(乳、卵なし) じゃがいも、でんぷん、あぶら さとう、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ だいこん、きゅうり、コーン	598	25.1	
	ごはん おふいりにくじゃが ごますあえ パリッシュ(こざかな) ぎゅうにゅう	ぶたにく、せんだいぶ こざかな ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、キャベツ、もやし	579	23.1	
26 (火)	むぎごはん おやこに ゆかりあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、さやいんげん、にんじん キャベツ、きゅうり、ゆかり みかん	604	24.3	
	スパゲッティミートピーズ 野菜スープ クレープ(カスタード) ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず しろはなまめ、とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、こめこ じゃがいも、あぶら クレープ(乳、卵、小麦なし)	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト たまねぎ、にんじん、キャベツ	652	28.3	
28 (木)	わかめごはん しろみざかなのやくみソース とんじる ぎゅうにゅう	わかめ パサ ぶたにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま でんぷん、あぶら、さとう こんにゃく、さといも、あぶら	ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	632	26.5	
	ナン だいずいりキーマカレー やさしいチップスサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン(乳、卵なし) こめこ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、あおピーマン、レーズン、にんにく、しょうが、トマト れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	579	28.3	
				へいきん	614	25.6	

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和8年度は、給食で「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を提供しません。

(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合があります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒

