5月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年度
さいたま市立中島小学校

家庭数

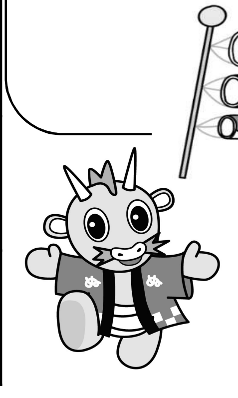
日（曜日）	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
7（水）	とりごぼうごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、しめじ	652	24.1
	ししゃもさやまちゃフライ	ししゃもさやまちゃフライ(乳,卵なし)	あぶら			
	キャベツのみそしる	わかめ、みそ		たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな		
	かしわもち こどものひランチ		かしわもち（乳,卵,小麦なし）			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8（木）	ソイどん	だいず、ぶたにく、ベーコン	あぶら、さとう	さやいんげん	604	28.6
	（むぎごはん）		こめ、むぎ			
	ごしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	かきたまじる	わかめ、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9（金）	あげパン（シュガー）		あぶら、さとう		574	23.7
	（あげパンようこめこパン）		あげパンようこめこパン(乳,卵なし)			
	とうふのスープに	とうふ、とりにく	あぶら、でんぷん	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				
12（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	627	22.8
	（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、にんじん、もやし、なめたけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13（火）	ちゅうかふうたきこみごはん	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	たけのこ、にんじん、しいたけ	601	25.5
	こいわしたつたあげ	こいわしたつたあげ	あぶら			
	トックスープ	とりにく	トック、あぶら	ちんげんさい、にんじん、ねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14（水）	むぎごはん		こめ、むぎ		609	25.9
	しせんどうふ	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、でんぷん	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		
	みしょうかん（くだもの）			みしょうかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15（木）	むぎごはん、あじつけのり	あじつけのり	こめ、むぎ		612	30.2
	かつおのしんたまねぎソース	かつお	でんぷん、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ		
	こんさいのみそしる	ぶたにく、みそ	さといも	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				
16（金）	あおのりトースト	あおのり	マヨネーズ(乳,卵なし)		719	28.4
	（しょくパン）		しょくパン(乳,卵なし)			
	まめとシーフードのトマトに	いか、えび、ひよこまめ、しろいんげんまめ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		
	やさいチップスサラダ		じゃがいも、あぶら、さとう	れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19（月）	**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	672	28.9
	さばぶんかぼし	さばぶんかぼし				
	だんごじる 広島県のりょうり	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				

～ 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。こどもの日に行う一般的なことは、

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。



日（曜日）	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
20	むぎごはん		こめ、むぎ		626	24.6
	おふいりにくじゃが	ぶたにく、ふ	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
	ごまずあえ		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
（火）	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	みそラーメン	ぶたにく、みそ	あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ	594	25.5
	（ちゅうかめん）		ちゅうかめん（乳,卵なし）			
	だいずいりスパイシーポテト	だいず	じゃがいも、でんぷん、あぶら			
（水）	かいそうサラダ	かいそう	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22	むぎごはん		こめ、むぎ		603	23.5
	なまあげのあまずに	なまあげ、ぶたにく	さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、でんぷん	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	さとう、ごま	もやし、きゅうり、だいこん		
（木）						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	こどもパン		こどもパン（乳,卵なし）		636	22.9
	しろはなまめのシチュー	とりにく、ベーコン、チーズ、しろはなまめ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース		
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ		
（金）	ゼリー（マスカット）		ゼリー（マスカット）			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	むぎごはん		こめ、むぎ		605	24.3
	おやこに	とりにく、たまご、なまあげ	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		
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり		
（月）	れいとうみかん			れいとうみかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	わかめごはん	わかめ	こめ、むぎ、ごま		606	28.1
	たらのやくみソース	たら	でんぷん、あぶら、さとう	にんにく、しょうが		
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	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		
（火）						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	わふうスパゲッティ	ぶたにく、ベーコン、きざみのり	スパゲッティ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、ピーマン、えのきたけ	614	29.2
	ウインナー	ウインナー				
	ミックスサラダ	ツナ	じゃがいも、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン		
（水）						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29	むぎごはん		こめ、むぎ		594	21.1
	チキンカレー	とりにく、チーズ	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、あおピーマン、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト		
	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		
（木）	れいとうパイン			パイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	くろぱん		くろパン（乳,卵なし）		615	27.7
	ポークビーンズ	ベーコン、ぶたにく、だいず、チーズ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト		
	グリーンサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、アスパラガス		
（金）						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
				へいきん	620	25.8

～ 広島県の料理 ～

5/19は、広島県の郷土料理を提供します。

・もぶりごはん…炊いたご飯に、干し椎茸、黒豆、人参や牛蒡などの根菜類を混ぜ込んだご飯です。「もぶり、もぶる」は広島県の方言で「混ぜる」を意味するそうです。

・団子汁…各地にある団子汁の中でも、広島県の団子汁は「白玉だんごに白みそ仕立て」です。まん丸い白玉だんごと、里芋などの根菜類のたくさん入った甘いみそ汁です。

★広島県の豆知識★

- 場所…中国地方
- 県庁所在地…広島市
- 気候…比較的暖かい
- 名産品…レモン
- 食べ物…広島風お好み焼き、あなご飯、もみじ饅頭

※ 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。

※ HP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。⇒

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。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７年度は「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。　（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はあります。）