



2023年5月 学校給食予定献立表



坂戸市立

小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(月)	牛乳	牛乳				600	23.9	
	ツイストパン		小麦粉					
	ポテトとツナのカップ煮し 野菜スープ ヨーグルト	まぐろの油漬け チーズ 鶏肉 ヨーグルト	じゃがいも 菜油 米油	パプリカ たまねぎ どうもろこし缶 ワケガイ にんじん ｷｷﾞｷﾞ	粗塩 こしょう 粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾙﾄﾞ			
2(火)	牛乳	牛乳				711	27.2	
	ちらし寿司	海揚げ 卵 凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 菜油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢			
	ちくわのせん茶揚げ	きざみのり ちくわ	小麦粉 米油		せん茶 粗塩 しょうゆ			
	おひたし かしわもち		かしわもち	ごまつな ｷｷﾞｷﾞ				
8(月)	牛乳	牛乳				625	25.3	
	ごぼん		米					
	豆腐シューマイ	押し豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	鶏肉と昆布の炒り煮 ナムル	海揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 ごんにやく 菜油 砂糖 ごま油	にんじん 干しいたけ にら にんじん もやし	清酒 しょうゆ 煮干し しょうゆ 味噌 華子			
9(火)	牛乳	牛乳				642	30.4	
	ドライカレー トマトと卵のスープ	鶏肉 豚肉 チーズ 卵 鶏肉	小麦粉 米 菜油 米油	にんじん たまねぎ にんにく ｷｷﾞｷﾞ にんじん ｷｷﾞｷﾞ	ｸﾞﾙｰｽﾞ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟ 粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾙﾄﾞ			
10(水)	牛乳	牛乳				667	27.1	
	かき揚げうどん 豚肉と野菜の香味炒め	海揚げ 鶏肉 あおのり 昆布 ちりめんじゃこ 豚肉	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油 ごま油	ごまつな にんじん たまねぎ おぎ 干しいたけ ワケガイ にんじん ｷｷﾞｷﾞ しょうが	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節 清酒 しょうゆ 粗塩			
11(木)	牛乳	牛乳				687	26.5	
	ポテトピラフ	豚肉	じゃがいも 米 ｷｷﾞｷﾞ 菜油	にんじん ｸﾞﾘｰﾝ たまねぎ どうもろこし缶	清酒 粗塩 こしょう			
	あじのマリネ ジュースフルーツ	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 菜油	にんじん きゅうり たまねぎ ﾌﾞﾙｰﾌﾞﾙｰﾌﾞ	清酒 粗塩 米酢 こしょう			
12(金)	牛乳	牛乳				597	26.2	
	籠パン		小麦粉					
	ポークビーンズ イタリアンサラダ そら豆	大豆 豚肉	じゃがいも 砂糖 ｷｷﾞｷﾞ 菜油	にんじん ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ にんにく 砂糖 ｷｷﾞｷﾞ 菜油 赤ﾍﾞｰﾝ ｷｷﾞｷﾞ きゅうり たまねぎ そらまめ	赤ｸﾞﾙｰｽﾞ ｸﾞﾙｰｽﾞ 粗塩 こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ 粗塩 米酢 こしょう ｷｷﾞｷﾞ 粗塩			
15(月)	牛乳	牛乳				627	30.4	
	ごぼん		米					
	カツオの新たまねぎソースかけ	かつお	小麦粉 でん粉 砂糖 菜油	小ねぎ しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ 米酢			
	若竹煮 浅漬	さつま揚げ 豚肉 わかめ	砂糖 ごんにやく 菜油	にんじん たけのこ ｷｷﾞｷﾞ きゅうり	清酒 しょうゆ 煮干し 粗塩			
16(火)	牛乳	牛乳				673	21.9	
	フラワーロール アスパラガスのクリームスパゲッティ さわやかサラダ	鶏肉 ｻｰﾓﾝ 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	小麦粉 ｽﾊﾟゲｯﾃｰ ｷｷﾞｷﾞ 菜油 砂糖 菜油	ｱｽﾊﾟﾗｸﾞｽ にんじん たまねぎ にんじん ｷｷﾞｷﾞ きゅうり 夏みかん缶	白ｸﾞﾙｰｽﾞ 粗塩 こしょう ｺｰﾙﾄﾞ 粗塩 米酢 こしょう			
17(水)	牛乳	牛乳				618	25.6	
	ごぼん		米					
	中華風肉じゃが えびといんげんの炒め物	生揚げ 豚肉 えび	じゃがいも 砂糖 ごんにやく 菜油 米油	にんじん ｻｰﾓﾝ しょうが たまねぎ にんにく いんげん ｷｷﾞｷﾞ どうもろこし缶	清酒 本みりん しょうゆ ｷｷﾞｷﾞ ｽﾄｯﾌﾟ ﾍﾞﾝｼﾞﾝ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
18(木)	牛乳	牛乳				582	21.8	
	狭山茶揚げパン	うぐいすきな粉	砂糖 コﾊﾟﾊﾟﾝ 菜油		抹茶 粗塩			
	ワンダジンスープ フレンチサラダ	豚肉	ワケガイの皮 菜油 砂糖 菜油	ごまつな にんじん たけのこ おぎ もやし にんじん ｷｷﾞｷﾞ きゅうり	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾙﾄﾞ 粗塩 米酢 こしょう			
19(金)	牛乳	牛乳				597	24.9	
	ごぼん		米					
	いわしの生姜煮	いわし 昆布	砂糖	しょうが おぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	みそ汁 ピリッときやべつ	豆腐 海揚げ 白みそ 赤みそ	ｺｰﾙﾄﾞ	ごまつな にんじん だいごん おぎ ｷｷﾞｷﾞ きゅうり	削り節 しょうゆ 粗塩			
22(月)	牛乳	牛乳				640	25.4	
	わかめごぼん	海揚げ 豚肉 わかめ	砂糖 米	にんじん いんげん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ふわっさり揚げ にらのおひたし	大豆 凍り豆腐 鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 菜油	ﾄﾞｰﾝ しょうが にら もやし	清酒 しょうゆ しょうゆ			
23(火)	牛乳	牛乳				646	28.0	
	ごぼん		米					
	スタミナ猪肉 春雨汁	豚肉 かまぼこ 鶏肉	でん粉 砂糖 菜油 でん粉 ぼろめ	にんじん ｻｰﾓﾝ しょうが たまねぎ にんにく ワケガイ にんじん たけのこ もやし	清酒 本みりん しょうゆ こしょう 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節			
24(水)	牛乳	牛乳				675	27.2	
	五目ラーメン	えび 豚肉	でん粉 中華めん ごま油 菜油	にら にんじん ｷｷﾞｷﾞ たけのこ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら			
	もやしのサラダ ココア蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	砂糖 菜油 小麦粉 砂糖 米油 ｺｯﾌﾟ	きゅうり しょうが どうもろこし缶 もやし	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう 粗塩 ｻｰﾓﾝ ｷｷﾞｷﾞ			
25(木)	牛乳	牛乳				671	20.4	
	チキンカレーライス アスパラガスとベーコンのソテー	鶏肉 チーズ ﾊﾞｰｺﾝ	小麦粉 じゃがいも 米 ｷｷﾞｷﾞ 菜油 菜油	にんじん ｻｰﾓﾝ たまねぎ にんにく ｱｽﾊﾟﾗｸﾞｽ にんじん ｷｷﾞｷﾞ	ｸﾞﾙｰｽﾞ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾌﾟ 粗塩 こしょう ｷｷﾞｷﾞ 粗塩 こしょう			
26(金)	牛乳	牛乳				643	26.5	
	照焼きチキンバーガー	鶏肉	でん粉 砂糖 ごまﾊﾟﾝ 菜油	ｷｷﾞｷﾞ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩			
	ミネストラスープ メロン	大豆 凍り豆腐 鶏肉	じゃがいも ｺｰﾙﾄﾞ ｷｷﾞｷﾞ 菜油	ｷｷﾞｷﾞ にんじん ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ にんにく ｷｷﾞ	粗塩 こしょう 鶏がら ｺｰﾙﾄﾞ 粗塩			
29(月)	牛乳	牛乳				612	23.7	
	ごぼん		米					
	鶏煎煮	さつま揚げ 鶏肉	じゃがいも 砂糖 ごんにやく 菜油	にんじん ごぼう たけのこ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
	ビーフンと野菜の炒め物 手作りふりがけ	豚肉	ビーフン ごま油 菜油 かつお節 あおのり ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん ｷｷﾞｷﾞ しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩 清酒 本みりん しょうゆ			
30(火)	牛乳	牛乳				615	24.0	
	バターロール		小麦粉					
	ミートマカロニ おかひじきのサラダ	鶏肉 豚肉	小麦粉 ｺｰﾙﾄﾞ ｷｷﾞｷﾞ 菜油 砂糖 菜油	にんじん トﾂﾀﾞ たまねぎ おかひじき にんじん ｷｷﾞｷﾞ きゅうり どうもろこし缶	ｸﾞﾙｰｽﾞ 粗塩 こしょう ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ しょうゆ 粗塩 りんご酢 こしょう			
31(水)	牛乳	牛乳				611	26.7	
	ピピンパ 青菜とゆばのスープ	豚肉 青菜 鶏肉	砂糖 米 ごま油 ごま 菜油	ごまつな にんじん しょうが にんにく もやし ワケガイ にんじん たけのこ たまねぎ	清酒 しょうゆ ｺｯﾌﾟ ﾍﾞﾝｼﾞﾝ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節			
給食回数 20回						今月の栄養量	637	25.7
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~ 32.5