



2024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(水)	牛乳	牛乳				602	21.6
	抹茶揚げパン	うぐいすきな粉	砂糖 ココア パン 米油		抹茶 粗塩		
	A B C スニーズ	豚肉	じゃがいも 鶏皮 米油	ごまつな にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら だし		
	チーズ入りフレンチサラダ	チーズ	砂糖 米油	にんじん じゃがいも きゅうり どうもろこし 缶	粗塩 りんご酢 こしょう からし		
2(木)	牛乳	牛乳				688	27.3
	ちらし寿司	油揚げ 卵 凍り豆腐 鶏肉 きざみり	砂糖 米 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢		
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	かしわもち		かしわもち				
7(火)	牛乳	牛乳				632	26.6
	ごはん		米				
	スタミナ焼肉	豚肉	でん粉 砂糖 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく	清酒 本みりん しょうゆ こしょう		
	わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	でん粉 ごま油 ごま	にんじん しょうが どうもろこし 缶 ねぎ	粗塩 こしょう 削り節		
8(水)	牛乳	牛乳				641	24.0
	かき揚げうどん	油揚げ 豚肉 あおのり 昆布 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
	アーモンド和え		砂糖 アーモンド	ごまつな にんじん もやし	しょうゆ		
	牛乳	牛乳					
9(木)	牛乳	牛乳				670	31.8
	ピーンズドライカレー	大豆 豚肉 チーズ	小麦粉 米 米油	にんじん たまねぎ にんにく	カレーソース しょうゆ 粗塩 だし粉		
	トマトと卵のスープ	卵 鶏肉	米油	トマト にんじん じゃがいも	粗塩 こしょう 鶏がら だし		
	牛乳	牛乳					
10(金)	牛乳	牛乳				626	24.0
	チキンライス	鶏肉	米 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら だし		
	ちくわのせん茶フライ	ちくわ	小麦粉 だし粉 米油		しょうゆ 粗塩 こしょう		
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん じゃがいも きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
13(月)	牛乳	牛乳				614	23.9
	ごはん		米				
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ		
	鶏肉といんげんの炒め物	鶏肉	米油	にんじん いんげん じゃがいも	しょうゆ 粗塩 こしょう		
14(火)	牛乳	牛乳				651	23.3
	鶏パン		鶏パン				
	若鶏のクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも だし パター 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら だし		
	アスパラガスとベーコンのソテー	ベーコン	米油	アスパラガス にんじん じゃがいも	粗塩 こしょう		
15(水)	牛乳	牛乳				627	30.3
	ごはん		米				
	カツオの新たなまねぎソースかけ	かつお	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ 米酢		
	若竹煮	さつま揚げ 豚肉 わかめ	砂糖 ごんにゃく 米油	にんじん たけのこ	清酒 しょうゆ 煮干し		
16(木)	牛乳	牛乳				675	27.3
	バターロール		バターロール				
	ポテトとツナのカップ煮し	まぐろ油揚げ チーズ	じゃがいも 米油	バター たまねぎ どうもろこし 缶	粗塩 こしょう		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ 米油	ごまつな にんじん じゃがいも ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
17(金)	牛乳	牛乳				646	28.7
	ごはん		米				
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ		
	かきたま汁	卵 豚肉	でん粉	ごまつな にんじん たけのこ たまねぎ	しょうゆ 粗塩 削り節		
20(月)	牛乳	牛乳				637	25.7
	ごはん		米				
	肉じゃが	生揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 ごんにゃく	さやえんどう にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま油 米油	じゃがいも にんじん もやし	しょうゆ 米酢		
21(火)	牛乳	牛乳				640	25.3
	わかめごはん	油揚げ 豚肉 わかめ	砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが	清酒 しょうゆ		
	にらのおひたし			にら もやし	しょうゆ		
22(水)	牛乳	牛乳				618	23.5
	しょうゆラーメン	豚肉	砂糖 中華めん 米油	じゃがいも にんじん しょうが たけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	ごまあえ	油揚げ	砂糖 ごま	にんじん じゃがいも	しょうゆ 粗塩		
	抹茶マーブル煮しパン	卵 チーズ 牛乳	小麦粉 砂糖 米油		抹茶 粗塩 白ワイン パウダー		
23(木)	牛乳	牛乳				684	21.9
	ごはん		米				
	コロケ	豚肉	小麦粉 だし粉 じゃがいも 米油	たまねぎ	中華ソース 粗塩 こしょう		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ わかめ		だいこん ねぎ	削り節		
24(金)	牛乳	牛乳				638	26.0
	フラワーロール		フラワーロール				
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	小麦粉 じゃがいも パター 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう だし		
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン	米油	ごまつな じゃがいも どうもろこし 缶	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
27(月)	牛乳	牛乳				585	23.4
	ピゼンバ		砂糖 米 ごま油 ごま	ごまつな にんじん しょうが にんにく もやし	清酒 しょうゆ 酢 ソース		
	春雨スープ	かまぼこ 鶏肉	でん粉 ばらめ	じゃがいも にんじん	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
	牛乳	牛乳					
28(火)	牛乳	牛乳				651	29.5
	照り焼きフィッシュバーガー	さごし	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン 米油	じゃがいも しょうが	白ワイン 本みりん しょうゆ 粗塩		
	ミミストラスープ	鶏肉 ベーコン	じゃがいも 鶏皮 米油	にんじん じゃがいも じゃがいも たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう 鶏がら だし		
	そら豆			そらめ	粗塩		
29(水)	牛乳	牛乳				609	31.2
	ごはん		米				
	煮し鶏のごまだれかけ	鶏肉	でん粉 砂糖 ごま		清酒 本みりん しょうゆ		
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 豚肉 昆布	しらたき 砂糖 米油	にんじん 切り干し大根 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
30(木)	牛乳	牛乳				601	18.9
	小松菜のおかかあえ			ごまつな にんじん もやし	しょうゆ		
	クロワッサン		クロワッサン				
	スパゲッティナポリタン	ソーダ粉 チーズ	ソーダ粉 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ	カレーソース 粗塩 こしょう だし粉		
31(金)	牛乳	牛乳				681	22.0
	オレンジサラダ		砂糖 オレンジ油	にんじん じゃがいも きゅうり みかん 缶	粗塩 米酢 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	チキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 小麦粉 じゃがいも 米 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく	カレーソース しょうゆ 粗塩 だし粉		
給食回数 21回	牛乳	豚肉と野菜の香味炒め	豚肉	ごま油	じゃがいも にんじん じゃがいも しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩	
	給食回数 21回					今月の栄養量	639
	※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	25.5
							21.1~32.6