

令和8年度 5月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校 Aコース)			鴻巣市教育委員会	
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1金	牛乳		牛乳			653
	たけのこごはん	米 大麦 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん	しょうゆ 酒 塩	
	こいわしフライ(低1こ・高2こ)	油	こいわしフライ		中濃ソース	25.4
	春キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおさばだし	16%
7木	かしわもち	かしわもち				
	牛乳		牛乳			615
	はちみつパン	はちみつパン				
	鶏肉のパーベキューソース	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく すりおろしりんご	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ ウスターソース トマトピューレ	29.8
8金	粉ふき芋	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	19%
	新緑クリームスープ	油 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ ほうれんそう えだまめペースト コーン缶	スープストック 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			606
	キムチチャーハン	米 大麦 ごま油 油	豚肉	にんじん にら 玉ねぎ ほうさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	23.1
11月	春巻	油	春巻			15%
	レンフォアタン	春雨 片栗粉	鶏肉 卵	にんじん ねぎ クリームコーン缶 こまつな	中華だし 塩 酒	
	牛乳		牛乳			637
	ごはん	米				
12火	さばの塩焼き		さばの塩漬け			24.9
	もやしのおひたし			もやし にら		16%
	新じゃがの炒め煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらす えだまめ	しょうゆ	
	牛乳		牛乳			603
13水	ホット中華めん	ホット中華めん				
	しょうゆラーメンスープ	油	豚肉 なた	にんじん もやし ねぎ しなちく にんにく	とんこつ 鶏ガラ しょうゆ こしょう	22.0
	ひじきの中華炒め	ごま油	ひじき 鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	15%
	ストロベリーパイ	パイ皮 いちごジャム グラニュー糖				
14木	牛乳		牛乳			668
	ターメリックライス	米 大麦 バター			ターメリック 塩	
	ドライカレー	油 小麦粉	豚肉 大豆ミート 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	赤ワイン トマトピューレ こしょう ウスターソース カレー粉 塩 スープストック	23.7
	アセロラポンチ	アセロラゼリー		パイ缶 黄桃缶 こんにゃくダイスレモン		14%
15金	牛乳		牛乳			600
	食パン	食パン				
	ジャム	各校ジャム				
	鶏肉とアスパラガスのグラタン	マカロニ 油 ベシヤメルソース	鶏肉 牛乳 スkimミルク チーズ	玉ねぎ アスパラガス	白ワイン 塩 こしょう	25.1
18月	ポイルブロッコリー		ブロッコリー		塩	17%
	コンソメスープ	油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			627
	ごはん	米				
19火	ひじきのり		ひじきのり			24.7
	チキンチキンごぼう	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう えだまめ	酒 しょうゆ みりん	16%
	新玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ	かつおさばだし	
	牛乳		牛乳			600
18月	大山おこわ(鳥取県の郷土料理)	米 もち米 砂糖	鶏肉 油揚げ	山菜ミックス(わらび・みずな・えのきたけ・山うど・なめこ・たけのこ) にんじん 干しいたけ	みりん 酒 しょうゆ 塩	25.2
	赤魚の竜田揚げ	油	赤魚の竜田揚げ			
	肉だんご汁	じゃがいも	肉だんご 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ	かつおさばだし	17%
19火	牛乳		牛乳			646
	麦ごはん	米 大麦				
	ハヤシライスの具	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 ミルクカルシウム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	ハヤシルク トマトピューレ 塩 赤ワイン ケチャップ コンソメ 中濃ソース こしょう	21.5
	オムレツ		オムレツ			
19火	だいこんサラダ			だいこん にんじん きゅうり		13%
					ドレッシング	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
20水	牛乳		牛乳			630
	はちみつレモントースト	食パン バター はちみつ グラニュー糖			レモン果汁	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく トマト缶	ケチャップ ウスターソース こしょう スープストック 塩 赤ワイン パプリカ粉	26.6
21木	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン缶 サラダこんにゃく	ドレッシング	17%
	牛乳		牛乳			588
	ごはん	米				
22金	あじのからみ焼き			あじのからみ漬け		29.3
	土佐煮(高知県の郷土料理)	油 砂糖	鶏肉 かつおぶし	こんにゃく たけのこ にんじん	しょうゆ みりん 酒	20%
	相性汁	じゃがいも 油	ベーコン 牛乳 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう	
25月	牛乳		牛乳			627
	ホット中華めん	ホット中華めん				
	タンメンスープ	油 ごま	豚肉	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	とんこつ 鶏ガラ 中華だし 塩 こしょう	20.8
26火	カレーポテト冷凍みかん	じゃがいも 小麦粉 油			みかん	13%
	牛乳		牛乳			632
	麦ごはん	米 大麦				
27水	マーボー豆腐丼の具	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう	27.9
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉	にんじん ねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	18%
	牛乳		牛乳			599
28木	ごはん	米				
	かつおカツ	油	かつおカツ		中濃ソース	24.3
	五目煮豆	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	16%
29金	若竹汁		わかめ 豆腐 なた	たけのこ にんじん ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 塩	
	牛乳		牛乳			591
	コッペパン	コッペパン				
29金	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	チキンハム チーズ	にんじん 玉ねぎ ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	26.3
	フランクフルト		フランクフルト	キャベツ きゅうり コーン缶		18%
	コーンサラダ				ドレッシング	
29金	牛乳		牛乳			616
	深川飯(東京都の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	あさり	しょうが にんじん ごぼう こまつな	酒 しょうゆ 塩	29.3
	厚焼き卵		厚焼き卵			
29金	具汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	19%
	冷凍みかん			みかん		
	牛乳		牛乳			663
29金	地粉うどん	地粉うどん				
	京風五目たぬきうどん汁	砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩	25.1
	茎わかめのきんぴら	ごま 砂糖 油	茎わかめ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒	15%
29金	さやまっ茶カップケーキ	小麦粉 砂糖 バター チョコチップ	牛乳		ベーキングパウダー 抹茶	
	はしは毎日忘れずに持ってきましょう	給食回数 18回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 5月平均摂取量 622 kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 25.3g(16.3%)

* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。
【肉・青果等の産地(令和8年度4月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。
豚肉: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: ピーマン: きゅうり: こまつな: ねぎ: キャベツ: ほうれんそう:

10代のうちに!カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとり、カルシウム貯金をしましょう。

