

令和8年度 5月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校 B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			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
8金	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		17%
	牛乳		牛乳		ドレッシング	
	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 はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	606
	春巻	油	春巻			23.1
11月	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	15%
	牛乳		牛乳			637
	ごはん	米				
	さばの塩焼き		さばの塩漬け			24.9
12火	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 しらたき えだまめ	しょうゆ	
	牛乳		牛乳			603
	ホット中華めん	ホット中華めん				
13水	しょうゆラーメンスープ	油	豚肉 なんと	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				
	牛乳		牛乳			668
14木	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%
	牛乳		牛乳			600
15金	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 スキムミルク チーズ	玉ねぎ アスパラガス	白ワイン 塩 こしょう	25.1
	ポイルブロッコリー		ブロッコリー		塩	17%
18月	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				
	ひじきのり		ひじきのり			24.7
19火	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
	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
19火	赤魚の竜田揚げ	油	赤魚の竜田揚げ			17%
	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	
	牛乳		牛乳			646
	麦ごはん	米 大麦				
19火	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	ハヤシルー 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			
	だいこんサラダ			だいこん にんじん きゅうり	ドレッシング	13%

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			591
	コッペパン	コッペパン				
	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			18%
21木	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン缶	ドレッシング	
	牛乳		牛乳			588
	ごはん	米				
	あじのからみ焼き		あじのからみ漬け			29.3
22金	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	
	牛乳		牛乳			627
	ホット中華めん	ホット中華めん				
25月	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
	カレーポテト	じゃがいも 小麦粉 油			カレー粉 塩	13%
	冷凍みかん				みかん	
	牛乳		牛乳			632
26火	麦ごはん	米 大麦				
	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
27水	ごはん	米				
	かつおカツ	油			かつおカツ	中濃ソース
	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	24.3
	若竹汁		わかめ 豆腐 なんと	たけのこ にんじん ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 塩	16%
28木	牛乳		牛乳			615
	はちみつパン	はちみつパン				
	鶏肉のバーベキューソース	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
	粉ふき芋	じゃがいも			パセリ	
29金	新緑クリームスープ	油 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 スキムミルク	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	19%
	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			19%
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	
	冷凍みかん				みかん	
	牛乳		牛乳			663
	地粉うどん	地粉うどん				
29金	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%
	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	5月平均摂取量 622 kcal
		たんぱく質 18g		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。

