

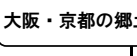


5月 給食予定献立表



新座市立八石小学校

令和8年

日付	献立名	牛乳	おもな食品				1人1食 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他	
1 (金)	五目ちらし寿司 		鶏肉 油揚げ 高野豆腐	米 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう	酢 塩 清酒 みりん しょうゆ	536
	お祝いすまし汁 		豆腐 かまぼこ（鶏卵不使用）		えのきたけ 長ねぎ	清酒 しょうゆ 塩	18.9
	手作りりんごゼリー		ゼラチン 粉寒天	砂糖	りんごジュース		
7 (木)	関西風うどん  大阪・京都の郷土料理		油揚げ なると（鶏卵不使用）	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	清酒 みりん しょうゆ	522
	かき揚げ		えび 鶏卵	小麦粉 なたね油	玉ねぎ ごぼう 春菊 にんじん	塩 ベーキングパウダー	20.2
	ミニトマト				ミニトマト		
8 (金)	わかめご飯		炊き込みわかめ	米 ごま			542
	揚げじゃがのそぼろあんかけ		鶏肉	じゃがいも 砂糖 なたね油 米サラダ油 でん粉	しょうが にんじん さやいんげん	清酒 しょうゆ みりん	18.3
	キャベツの即席漬け				キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ	
11 (月)	麦ご飯			米 麦			618
	ハッシュドボーク		豚肉	米サラダ油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース	塩 こしょう パプリカ粉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース トマトピューレ	22.8
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	米サラダ油 砂糖	キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
12 (火)	アスパラとキャベツのパペロンチーノ 		ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	キャベツ アスパラガス エリンギ パセリ にんにく	塩 白ワイン こしょう しょうゆ 唐辛子	536
	ポテチキサラダ		鶏肉	じゃがいも マヨネーズ（鶏卵不使用）	きゅうり にんじん ホールコーン	塩 こしょう 酢 白ワイン	21.8
13 (水)	おかか入り混ぜご飯		油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 ごま	にんじん	清酒 みりん しょうゆ	610
	鯖の塩焼き		鯖			塩	26.5
	小松菜の辛子和え			砂糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 辛子粉	
	カラマンダリン（なつみ）				カラマンダリン（なつみ）		
14 (木)	クロワッサン			クロワッサン（鶏卵不使用）			558
	チキンのハーブ焼き		鶏肉			白ワイン 塩 こしょう オレガノ バジル	27.4
	グリーンサラダ			米サラダ油	枝豆 きゅうり キャベツ レモン果汁	酢 塩 こしょう 粒入りマスタード	
	野菜のクリームスープ		鶏肉 ベーコン 牛乳	米サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	塩 こしょう 白ワイン	
15 (金)	ハムと卵のピラフ 		鶏卵 ハム	米 米サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	565
	ミネストローネ イタリアの料理		ベーコン 大豆	砂糖 オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト	ケチャップ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 中濃ソース	21.5
	コールスローサラダ			砂糖 米サラダ油	キャベツ にんじん ホールコーン	塩 こしょう 酢	
18 (月)	麦ご飯			米 麦			634
	マーボー豆腐 中国の料理		豚肉 豆腐 みそ	米サラダ油 ごま油 でん粉 砂糖	しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ	清酒 しょうゆ 豆板醤 甜麺醤	31.5
	中華風卵スープ		鶏肉 鶏卵 わかめ	でん粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	清酒 塩 こしょう しょうゆ	
19 (火)	バターロール			バターロール（鶏卵不使用）			636
	ポテトのチーズソースかけ		ハム チーズ 牛乳	じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 小麦粉 生クリーム	パセリ	白ワイン 塩 こしょう	24.3
	トマト入り野菜スープ		ベーコン 鶏肉	米サラダ油 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト	塩 こしょう しょうゆ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース	
20 (水)	カレーライス 		豚肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ カレー粉 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	630
	海藻サラダ		海藻ミックス	米サラダ油 砂糖 サラダこんにゃく	にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	しょうゆ こしょう 酢	19.9
21 (木)	ご飯			米			565
	豚肉のにんにく風味揚げ		豚肉	でん粉 なたね油	にんにく しょうが	清酒 しょうゆ	22.0
	切干大根のピリ辛炒め		豚肉	米サラダ油 砂糖	切干大根 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ 清酒	
	若竹汁		豆腐 わかめ		たけのこ えのきたけ 長ねぎ	清酒 塩 しょうゆ	
22 (金)	塩ラーメン 1年生が空豆 のさやむきを します		豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ホールコーン 小松菜 長ねぎ	塩 清酒 こしょう しょうゆ	642
	手作り餃子 		豚肉	餃子の皮 なたね油 でん粉 ごま油 小麦粉	にら しょうが にんにく キャベツ	塩 こしょう しょうゆ 清酒	27.1
	空豆				空豆	塩	
25 (月)	かつおと新しょうがの 混ぜご飯		かつお	米 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	新しょうが にんじん	清酒 みりん しょうゆ	556
	みそけんちん汁		豆腐 油揚げ みそ	里芋 ごま油 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	清酒	22.4
	清見オレンジ				清見オレンジ		

日付	献立名	牛乳	おもな食品				1人分 (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他	
26 (火)	ナポリタン		ウインナー	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	547
	豆ハムサラダ		ハム	米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 枝豆	塩 こしょう 酢 しょうゆ 粒入りマスタード	22.1
27 (水)	ビビンバ 韓国の料理		豚肉 高野豆腐 みそ	米 米サラダ油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし	清酒 しょうゆ 豆板醤 みりん 塩 コチュジャン	558
	具だくさんわかめスープ		わかめ 鶏肉	ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	清酒 塩 こしょう しょうゆ	24.7
	手作りみかんゼリー		ゼラチン 粉寒天	砂糖	みかんジュース		
28 (木)	グリーンピースご飯 2年生がグリーンピースのさやをかきします			米 米サラダ油	グリーンピース	清酒 塩	555
	かつおの新玉 ソースがけ 		かつお	でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖	にんにく しょうが 新玉ねぎ	しょうゆ 清酒 塩 酢	
	ごま和え			ごま 砂糖	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 清酒	27.3
	冷凍みかん				冷凍みかん		
29 (金)	麦ご飯			米 麦			593
	まぐろと小松菜の甘辛炒め		まぐろ	なたね油 でん粉 砂糖	ごぼう 小松菜 しょうが	清酒 しょうゆ みりん	23.4
	じゃがいもと厚揚げのみそ汁		生揚げ みそ	じゃがいも	長ねぎ 玉ねぎ	清酒 みりん	

※今月の郷土料理は、近畿地方の郷土料理です。大阪・京都の「関西風うどん」（7日）が出ます。

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0、8、高学年は1、2を乗じたものが目安です。

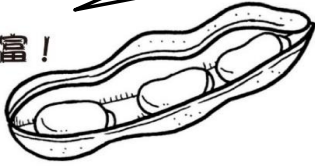
※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。今月の地場野菜は、鈴木農園さん（野火止）から、小松菜が届きます。

ビタミン＆鉄が豊富！

そら豆

独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

22日に茹でたそら豆に塩を
ふって出します。
栄養満点のそら豆をいただき
ましょう！



28日にごはんと混ぜて出
します。
旬の食材を味わっていただ
きましょう！

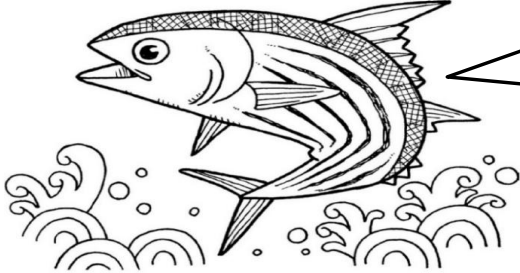
さやをむいてみよう！

グリーンピース

グリーンピースはさやえんどうの一種で、
実の部分を食べる食材です。カロテンや
ビタミンC、食物繊維が多いのが特徴です。
冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、
旬の季節にとったばかりのグリーンピース
は一番おいしいので
豆ごはんやスープな
ど、いろいろな料理
で食べてみましょう。



かつお

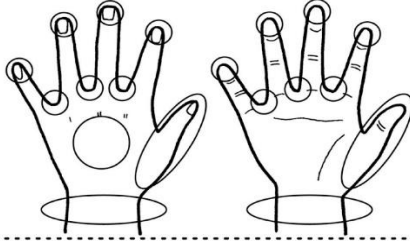


25日と28日にします。
旬の魚を美味しくいただき
ましょう！

「初かつお」は5月の季語ですが、
最近はずっと早く出まわっていま
す。かつおは、良質のたんぱく質を
含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄
養価の高い魚です。生の刺身や、い
ぶしたたたき料理が有名です。

手洗いで

洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。