



5月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和6年度

給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう！

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 水	牛乳	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	708 kcal 24.5 g
		たっぷりコーンのスープ	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、春雨（でんぷん）、じゃがいも、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白こしょう、パセリ	
		チキンカツ	チキンカツ（とり肉、パン粉（小麦・大豆）、でんぷん、塩、大豆たんぱく）、米油	
		キャベツとウィンナーのソテー	米油、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、もやし、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん	
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
2 木	牛乳	五目おこわ	米油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米、もち米	664 kcal 24.9 g
		若竹汁	出しこんぶ、かつおぶし、えびボール（たら、えび、でんぷん（小麦）、おきあみ、砂糖、塩、みりん、大豆油）、にんじん、たけのこ、さくらちんねり（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂、トマト）、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、わかめ	
		かぶと型のハンバーグ	かぶと型のハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、トマト、塩、にんにく、しょうが、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
		こどもの日ゼリー	こどもの日ゼリー（砂糖、りんご果汁、植物油、豆乳、レモン果汁）	
7 火	牛乳	カレー味ごはん	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）	632 kcal 20.1 g
		星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
		オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
		切干大根のごま塩サラダ（塩中華ドレッシング和え）	切干大根、きゅうり、にんじん、ごま、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、こんぶエキス、こしょう）	
8 水	牛乳	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	814 kcal 23.1 g
		ホワイトシチュー	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、さつまいも、ホールコーン、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白こしょう、きび砂糖、生クリーム、パセリ	
		野菜コロッケ	野菜コロッケ（じゃがいも、パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、いんげん、砂糖、でんぷん、植物油、ぼたて貝カルシウム、塩）、米油	
		アスパラとウィンナーのソテー	米油、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん	
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
9 木	飲むヨーグルト	ごはん	ごはん	775 kcal 20.4 g
		春雨スープ	ごま油、とり肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、キャベツ、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、小松菜	
		春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、しょうが、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	
		キムタク チャーハンの具	ごま油、ぶた肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ	
		いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、麦芽糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤（大豆）、カラメル）	
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）	
10 金	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	753 kcal 28.3 g
		ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、こんぶエキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
		フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぷん（小麦・大豆）、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
		ごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
13 月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	670 kcal 26.3 g
		みそつけうどんの汁	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、もやし、しいたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、長ねぎ、ごま油	
		ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぷん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青のり、自然塩、米油	
		大根サラダ（和かつおドレッシング和え）	大根、きゅうり、にんじん、和かつおドレッシング（しょうゆ、酢、かつおぶし、かつおだし、塩、小麦たんぱく、発酵調味料（小麦）、でんぷん）	
14 火	牛乳	ごはん	ごはん	697 kcal 27.1 g
		高野どうふのみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、玉ねぎ、高野どうふ（大豆、パーム油、レシチン（大豆））、わかめ、みそ、長ねぎ	
		あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
		切干大根のそぼろ炒め	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、切干大根、しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、けずりぶし、ごま	
15 水	牛乳	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	664 kcal 18.8 g
		クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、米こうじ）	
		わかめのペペロンチーノ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ぶた肉、にんじん、キャベツ、しめじ、わかめ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、スパゲティ（小麦粉）、米油	
		ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）	
16 木	牛乳	アセロラゼリーポンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぷん）、アセロラゼリー（砂糖、水あめ、アセロラ果汁、りんご果汁、でんぷん、野菜色素（むらさきいも・トマト））、みかん缶	662 kcal 25.6 g
		ごはん	ごはん	
		ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨（でんぷん）、油揚げ、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
		ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
17 金	牛乳	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま油、しょうゆ	750 kcal 25.7 g
		カラフルピラフ	米油、セロリ、ウィンナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、白ワイン、しょうゆ、パブリカパウダー、米	
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
		ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油	
		プリン ※卵・乳なし	プリン（砂糖、でんぷん、パーム油脂、カラメル、水あめ）	
20 月	牛乳	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	600 kcal 22.5 g
		ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
		塩こうじラーメンのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、白こしょう、きび砂糖、ごま油	
		ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
みしょうかん	みしょうかん			

学校給食費（5月分） 口座振替日7月1日（月）です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。



5月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和6年度

給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう！

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
21 火	ごはん	ごはん	727 kcal 26.1 g
	ふわふわたまごのキムチスープ	ごま油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、もやし、春雨（でんぷん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、塩、砂糖、こんぶ）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、黒こしょう、でんぷん、たまご、長ねぎ	
	ブルコギ	ごま油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しめじ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、にら、でんぷん	
	きゅうりの中華和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ごま油	
22 水	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝カルシウム、麦芽）	634 kcal 26.0 g
	かぶとハムのスープ	米油、ハム（ぶた肉、ぶたたんばく、水あめ、塩、海そう粉末）、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
	豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぷん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油	
	ドライカレー	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、えだ豆	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
23 木	ごはん	ごはん	629 kcal 26.4 g
	肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにやく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	たらのガーリック立田揚げ	たらのガーリック立田揚げ（たら、でんぷん、しょうゆ、みりん、にんにく）、米油	
	もやしの塩こんぶ和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩こんぶ（しょうゆ、こんぶ、発酵調味料、砂糖、塩）、ごま油	
24 金	ごはん	ごはん	681 kcal 29.5 g
	ポテトボールスープ	ごま油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、キャベツ、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜	
	ハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんばく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
	焼き肉ごはんの具	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま油	
27 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	716 kcal 27.5 g
	カレーなんばんの汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、油揚げ、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、こんぶエキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳））、カレー粉、でんぷん、長ねぎ	
	肉団子のおろしソースかけ（2）	肉団子（玉ねぎ、ぶた肉、とり肉、パン粉、でんぷん、小麦たんばく、しょうゆ、しょうが、砂糖、塩、こしょう）、大根、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	こんにやくソテー	ごま油、しょうが、とり肉、酒、にんじん、ホールコーン、こんにやく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、小松菜	
28 火	ごはん	ごはん	684 kcal 27.3 g
	小松菜のそぼろ汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、たけのこ、もやし、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、小松菜	
	かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、しょうが、パン粉（小麦・大豆）、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぷん（大豆）、米油	
	大豆ととり肉のみそ炒め	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、大豆、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、みそ、みりん、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
29 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	684 kcal 23.4 g
	米粉ポタージュ	米油、とり肉、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、さつまいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、バター（生乳、塩）、パセリ	
	ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス（玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーツ）、ホールコーン、自然塩、白こしょう、マヨネーズ（大豆油、卵（生卵）、酢（小麦）、塩、香辛料（りんご）、砂糖）	
	オニオンドレッシングサラダ（オニオンドレッシング和え）	もやし、きゅうり、切干大根、にんじん、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬（りんご）、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト（ぶた肉）、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス（乳・小麦・大豆）、香味油、玉ねぎ）	
30 木	わかめごはん	わかめごはん（米、わかめ、砂糖、塩）	630 kcal 22.0 g
	五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんばく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆））	
	春雨のソテー	ごま油、ぶた肉、にんじん、キャベツ、春雨（でんぷん）、ホールコーン、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま、でんぷん	
31 金	ごはん	ごはん	758 kcal 22.9 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、デミグラスソース（チキンストック、玉ねぎ、ルウ（小麦・パーム油）、トマト、赤ワイン、大豆油、チキンオイル、砂糖、塩、ぶたたんばく、にんにく、こしょう、水あめ、カラメル）、きび砂糖、自然塩、白こしょう	
	チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、大豆たんばく、パン粉、でんぷん、おから、砂糖、塩、香辛料（大豆）、大豆たんばく、小麦粉、コーンフラワー、コーングリッツ、クラッカー粉、植物油、菜種油、パーム油）、米油	
	冷凍みかん	みかん	

21 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	692 kcal 24.7 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 g



学校給食費（5月分） 口座振替日7月1日（月）です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

5月の給食目標 正しい食事のマナーを身につけよう！

和食のマナーをチェック！

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？ 食事のあいさつには、しぜん めく い もの 自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人 たちへの感謝の気持ちが込められています。	<input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？ おわんの持ち方 はん ひだり するもの みぎ おく ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。	<input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？ うえ はし 上の箸だけを動かす うえ はし 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
---	--	---