

5月分学校給食予定献立表（小学校）



令和7年度

給食目標 : 正しい食事のマナーを身につけよう

年 組 : 氏名

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
1 木	ごはん	ごはん	629 kcal 31.8 g
	かきたま汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、ほうれん草	
	さわらのさいきょう焼き	さわらのさいきょう漬け（さわら、みそ、砂糖、しょうゆ、酢、塩、酒粕、魚醤（かたくちいわし）、食物繊維（オレンジ）、ウコン、白きくらげ抽出物、酒、カラメル）	
	五目きんぴら	ごま油、ぶた肉、にんじん、ごぼう、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）、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま	
2 金	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	604 kcal 23.8 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、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、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、生姜、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 水	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング（大豆）、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（大豆））	627 kcal 22.7 g
	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）、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、トマト、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉のたつた揚げ（とり肉、でんぷん、小麦不使用しょうゆ、酒、生姜）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、レモン果汁	
	コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
8 木	ごはん	ごはん	726 kcal 20.0 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、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、塩、酢、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（とりガラ、とんこつ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー（小麦粉）、ポークブイヨン（大豆）、トマト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル）、きび砂糖、自然塩	
	フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）	
	大根サラダ（香りごまドレッシング和え）	にんじん、ホールコーン、きゅうり、大根、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
9 金	ごはん	ごはん	638 kcal 22.2 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン（大豆）、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
	キャベツとぶた肉のみそ炒め	ごま油、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、キャベツ、もやし、きび砂糖、みそ、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））	
12 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	735 kcal 30.1 g
	ごまみそうどんの汁	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、しいたけ、焼きちくわ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味料、塩、大豆油）、キャベツ、きび砂糖、しょうゆ、みそ、ねりごま、長ねぎ、ちんげん菜、ごま、でんぷん	
	肉団子の甘酢ソースかけ（2）	肉団子（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぷん	
	カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
13 火	ごはん	ごはん	655 kcal 26.3 g
	すいとん	米油、とり肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
	のらぼう菜と白菜の和え物	白菜、にんじん、のらぼう菜、しょうが、しょうゆ、自然塩、きび砂糖	
14 水	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング（大豆）、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（大豆））	674 kcal 24.7 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、塩、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物（ぶた肉）、パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、大豆たんぱく、大豆油）、米油	
	キャベツとウインナーのソテー	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、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））	
15 木	ごはん	ごはん	631 kcal 20.7 g
	マーボーどうふ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しいたけ、とうふ（豆乳、でんぷん）、白菜、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、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）、自然塩、黒こしょう、でんぷん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、ごま油	
	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、大豆たんぱく、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））	
	きゅうりの中華和え	きゅうり、大根、にんじん、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油	
16 金	ごはん	ごはん	664 kcal 26.8 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、大豆たんぱく、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、塩、酢、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	
19 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	568 kcal 20.9 g
	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、もやし、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、白こしょう、きび砂糖、ちんげん菜、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、生姜、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	
20 火	ごはん	ごはん	625 kcal 24.2 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）、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、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（昆布、しょうゆ、小麦発酵調味料、砂糖、塩、しいたけ）、ごま油	
21 水	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））	633 kcal 22.7 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、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白こしょう、しょうゆ、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、ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、大豆粉、塩、大豆たんぱく、レモン果汁、こんにゃく粉）	
	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、えだ豆、にんじん、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬け（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）	

学校給食費（5月分） 口座振替日は6月30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）



令和7年度

給食目標 : 正しい食事のマナーを身につけよう

年 組 : 氏名

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

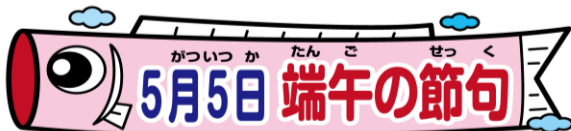
日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
22 木	ごはん	ごはん	681 kcal 24.8 g
	ぶた肉とちんげん菜のごまみそ汁	米油、にんにく、ぶた肉、酒、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、キャベツ、春雨（でんぷん）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉（小麦）、塩、植物油、でんぷん）、米油	
	いり卵と小松菜の炒め物	米油、にんにく、もやし、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、いり卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
23 金	ごはん	ごはん	573 kcal 21.5 g
	春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんにく、とりガラ、長ねぎ、しょうが、たけのこ、白菜、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
	ぶた肉のしょうが焼き	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	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、ごま	
26 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	633 kcal 25.6 g
	とりなんばんうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、酒、玉ねぎ、にんにく、しいたけ、油揚げ、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	たこ焼き	たこ焼き（かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩）	
	カレージャーマンポテト	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、自然塩、カレー粉、白こしょう、パセリ、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
27 火	ごはん	ごはん	615 kcal 22.0 g
	厚揚げ入りけんちん汁	米油、ぶた肉、酒、にんにく、大根、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、厚揚げ、こんにゃく、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、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	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんにく、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
28 水	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）	734 kcal 22.8 g
	スパゲティナポリタン	バター（生乳、塩）、にんにく、ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんにく、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）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、トマトピューレ、自然塩、黒こしょう、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	ツナマヨオムレツ	ツナマヨオムレツ（卵、まぐろ油漬（大豆）、砂糖、玉ねぎ、大豆油、マヨネーズ（卵・大豆・りんご）、塩、しょうゆ、酢、でんぷん）	
	ごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、にんにく、えだ豆、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）	
29 木	ごはん	ごはん	518 kcal 24.3 g
	五目ワタンスープ	米油、とり肉、にんにく、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、いとよくだい、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、ちんげん菜、ごま油	
	いかのしょうが焼き	いか、しょうゆ、みりん、しょうが	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、にんにく、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんにく、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、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	
30 金	ごはん	ごはん	653 kcal 20.0 g
	トックスープ	米油、とり肉、酒、にんにく、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、ローリエ、キャベツ、自然塩、しょうゆ、白こしょう、星型トック（米、でんぷん、塩）、ちんげん菜	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市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、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
	くきわかめのサラダ（韓国ナムルドレッシング和え）	くきわかめ、もやし、きゅうり、にんにく、韓国ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物（大豆・とり肉・ぶた肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	

20 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。	平均栄養量	641 kcal 23.9 g
	※ 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 ☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎049-261-5564）		栄養基準量
	※ 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。		

学校給食費（5月分） 口座振替日は6月30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。



給食目標 : 正しい食事のマナーを身につけよう



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

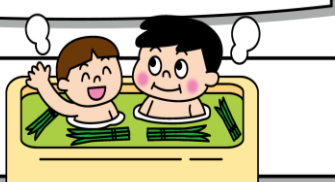
ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- ✖ ひじをつく
- ✖ 食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き 右利き

やりがちなマナー違反

- ✖ さしばし
- ✖ よせばし
- ✖ わたしばし
- ✖ ままいばし
- ✖ なみだばし

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

食事中に気をつけたいこと

- ✖ 食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- ✖ 周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- ✖ かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- ✖ 食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。