



5月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和8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 金	牛乳	すめし	すめし（米、酢、砂糖、塩）	658 kcal 26.5 g
		かぶとかまぼこのすまし汁	出しこんぶ、かつおぶし、えびボール（たら、たちうお、えび、でんぶん、砂糖、みりん、塩）、にんじん、たけのこ、かぶとちらしかまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、水あめ、菜種油）、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、わかめ	
		こいのぼり型ハンバーグ <small>こどもの日献立</small>	こいのぼり型ハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、ぶた肉、大豆たんぱく、砂糖、塩、トマトペースト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぶん）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
		五目すしの具 こどもの日ゼリー	米油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、えだ豆 こどもの日ゼリー（砂糖、りんご果汁、植物油脂、豆乳、レモン果汁）	
7 木	牛乳	ごはん	ごはん	619 kcal 22.9 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	
		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、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、乾燥おから、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
		こんにゃくとえだ豆の炒め物 クラスソース	ごま油、えだ豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒） 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、でんぶん(小麦)）	
8 金	ショア	ピタパン	ピタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麴、小麦たんぱく、脱脂粉乳）	555 kcal 23.2 g
		さつまいもの米粉ポタージュ	米油、とり肉、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、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、パセリ	
		ポイルウインナー（2）	ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
		カレードッグの具 ショア	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、白こしょう、赤ワイン、玉ねぎ、カレー粉、大豆、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、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩） ショア（脱脂粉乳、砂糖）	
11 月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	621 kcal 26.5 g
		みそラーメンのスープ	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、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、ホールコーン、もやし、キャベツ、白こしょう、きび砂糖、みそ、しょうゆ、にら、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、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		カリカリまっ茶豆	大豆、砂糖、まっ茶	
12 火	牛乳	ごはん	ごはん	584 kcal 20.2 g
		ラビオリスープ	とりガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、ぶた肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ	
		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）	
		まぜまぜオムライス の具	米油、にんにく、とり肉、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、いり卵（卵、大豆油、菜種油、砂糖、塩、でんぶん発酵調味料、でんぶん）	
13 水	牛乳	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、塩、米こうじ、ビタミンC(小麦)）	612 kcal 18.6 g
		焼きそば	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、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）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
		カレーロール	カレーロール（大豆たんぱく、じゃがいも、玉ねぎ、ぶた肉、大豆油、トマトペースト、砂糖、ポークエキス(小麦・大豆)、チャツネ(バナナ)、小麦粉、ショートニング(大豆)、にんにく、生姜、コンソメパウダー(とり肉)、カレー粉、塩、コーンフラワー、粉あめ、グルテン(小麦)、でんぶん、カラメル）、米油	
		切り干し大根のごま塩サラダ （塩中華ドレッシング和え）	切り干し大根、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、植物油脂、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、こしょう）	
14 木	牛乳	ごはん	ごはん	624 kcal 25.1 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、でんぶん、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	
		にしんのてり焼き	にしんのてり焼き（にしん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん）	
		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、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか）、ごま、ごま油、しょうゆ	
15 金	牛乳	ごぼうとしょうがの炊きこみごはん	出しこんぶ、とり肉、にんじん、ごぼう、しょうが、酒、しょうゆ、自然塩、米	596 kcal 24.0 g
		なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、白菜、なめこ、とうふ、みそ、長ねぎ	
		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、でんぶん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぶん	
18 月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩、小麦たんぱく）	589 kcal 24.2 g
		わかめうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、しいたけ、しめじ、わかめ、しょうゆ、きび砂糖、白こしょう、酒、自然塩、長ねぎ	
		ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、たちうお、いとよりだい、さんま、でんぶん、植物油、塩、みりん、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく）、小麦粉、青のり、自然塩、米油	
		きゅうりのピリ辛和え	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、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
19 火	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	641 kcal 18.6 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、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、でんぶん、玉ねぎ(大豆)、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)(乳)、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、昆布エキス、りんご、にんにく(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、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、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、でんぶん、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	
		キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤(かたくちいわし)）	
20 水	牛乳	フラワーパン	フラワーパン（小麦粉、砂糖、マーガリン(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	724 kcal 25.5 g
		スパゲティナポリタン	バター（生乳、塩）、にんにく、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖、マスタード(香辛料)）、にんじん、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、でんぶん、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）、米油	
		レモンとバジルのチキン香り焼き（2）	レモンとバジルのチキン香り焼き（とり肉、酢、米粉、大豆たんぱく、塩、でんぶん、砂糖、レモン果汁、米油、米、バジル、大豆油、菜種油）	
		ごぼうサラダ （ごまクリーミードレッシング和え）	ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ごまクリーミードレッシング（ごま油、大豆油、菜種油、砂糖、小麦不使用しょうゆ、酢、ごま、塩、でんぶん）	
21 木	牛乳	ごはん	ごはん	591 kcal 26.8 g
		いわしつみれのすまし汁	かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、とうふ、いわしつみれ（いわし、発酵調味料、でんぶん、砂糖、塩、生姜）、しょうゆ、自然塩、酒、かぶ、長ねぎ、しょうが、水菜	
		そぼろ丼の具	出しこんぶ、かつおぶし、とり肉、ぶた肉、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、にんじん、卵そぼろ（卵、かつおだし、砂糖、でんぶん、酢、塩、菜種油）、グリーンピース	
		キャベツとわかめの和え物	キャベツ、もやし、にんじん、炊き込みわかめ（わかめ、塩、砂糖）、しょうゆ、ごま	

パンにウインナーとはさんで食べよう！

ごはんの上のせて食べよう！



5月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和8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
22 金	ごはん	ごはん	590 kcal 18.8 g
	五目ワタンスープ	米油、ぶた肉、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、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ほうれん草、ごま油	
	かつおカツ	かつおカツ（かつお、パン粉(小麦・大豆)、玉ねぎ、でんぷん(大豆)、小麦粉、生姜、大豆油、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス）、米油	
	アスパラガスのグリーンサラダ （イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト、バジル）	
	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)）	
25 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	581 kcal 21.6 g
	とり塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ごま油	
	焼きいも（2）	焼きいも（さつまいも、砂糖、しょうゆ）	
	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、にんじん、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）	
26 火	ごはん	ごはん	586 kcal 23.0 g
	とん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、こんにゃく、じゃがいも、みそ、しょうが、長ねぎ	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（小麦粉、キャベツ、ぶた肉、とり肉、ラード、玉ねぎ、大豆たんぱく、にら、菜種油、オイスターソース(小麦・大豆)、ごま油、小麦たんぱく、酒、水あめ、塩、砂糖、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、大豆粉、乳化剤(大豆)）	
	小松菜ちりめんごはんの具	米油、にんじん、油揚げ、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、みりん、しょうゆ、小松菜、けずりぶし、ごま	
27 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(小麦)）	652 kcal 26.4 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、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、ローリエ、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	
	フライドチキン	とり肉、自然塩、白こしょう、にんにく、オースパイス、カレー粉、しょうゆ、白ワイン、でんぷん、米油	
	もやしのカレーソテー	米油、ぶた肉、カレー粉、ホールコーン、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、もやし、でんぷん	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
28 木	ごはん	ごはん	600 kcal 23.0 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	
	カラフルもずく丼の具	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、きび砂糖、しょうゆ、みりん、もずく、ピーマン、でんぷん	
	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	
29 金	ごはん	ごはん	643 kcal 21.7 g
	春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、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、水菜	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
	お魚ソーセージの野菜ソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、パシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、たちうお、さっぱ、きんときだい、くち、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぷん、トマトリコピン）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜、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)）	

18 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	614 kcal 23.1 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

今月の給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう

よいマナーで楽しい給食!

～マナーチェック10～

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- よい姿勢で食べる。背筋を伸ばし、両足を床につける。
- ひじをついたり、よそを向いて食べない。
- トイレは食べる前にすませておく。せっけんで手洗いするの忘れずに。
- くしゃみやせきが出そうときは、ハンカチや手で口をおおう。
- 口の中に食べ物を入れたままおしゃべりをしない。
- かむときは、口をしっかりと閉じる。
- 大きな声を出さず、やさしくおだやかに話す。
- 楽しい話やうれしい話を話題にする。
- 食べるペースはみんなとなるべく合わせる。先に食べ終わっても静かに待つ。

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、こめやもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。