令和８（２０２６）年度

5月 予定給食献立表

志木市立志木小学校

給食室で、箸・スプーン・フォークを必要に応じて準備します。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

5月のコンセプト

◎新緑の香りを食卓に！

献立の中から

初鰹やあさり、新玉葱、アスパラガス、じゃがいも、メロンなど旬のものを多く取り入れています。
８日にはスナップえんどうの筋取り、１１、１４日にはグリンピースの皮むき、１３日にはそら豆の皮むきを予定しています。
１年生、２年生、４年生、さくら学級が協力をしてくれるので、甘いお野菜をいただけます。
１日　２日の八十八夜に合わせ、？を衣に入れた「イカの若草揚げ」を出します。
７日　子どもの日のお祝い献立で、柏餅風つくねを作ります。
１９日　食育の日に合わせ、一汁二菜の献立を出します。
２１日　旬のかつおを油で揚げ、甘じょっぱいタレと絡め、しょうがと一緒にご飯と混ぜ合わせます。
デザートは、食べやすく切り込みを入れたメロンです。
２８日　志木市の農家さんの金子さんが作ってくださった黒米を入れてご飯を炊きます。

※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※★の日は4年生以上は、丼です。

表示の説明	上段数字　エネルギーkcal→ 下段数字　たんぱく質g→	
おもに からだを つくる しょくひん	おもに からだの ちょうしを ととのえる しょくひん	おもに ねつや ちからのもとに なる なるしょくひん

1

はるキャベツののりあえ　いかのわかくさあげ　もろむぎごはん　とうみょうのみそしる

１日早い八十八夜献立		528kcal 27.2g
ぎゅうにゅう いか のり とうふ みそ	キャベツ にんじん かぶ とうみょう	こめ むぎ こむぎこ こめあぶら

4

みどりの日

5

こどもの日

6

ふりかえきゅうじつ
振替休日

7

こまつなのおひたし　かしわもちふうつくね　おめでとうごはん　じゃがいものみそしる

２日遅い子どもの日お祝い献立		529kcal 24.8g
ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし みそ わかめ	しょうが　たまねぎ れんこん ほししいたけ しそ　こまつな もやし　にんじん ねぎ	こめ　あかまい キヌア　むぎ でんぷん　さとう じゃがいも

8

トマトクリームスパゲティ　ひみつのコロコロデザート（スナップえんどう・ハム）　すりおろしやさいドレッシングサラダ

４年生・さくら学級　スナップえんどうの筋取り		601kcal 23.0g
ぎゅうにゅう ベーコン　ハム しろはなまめ なまクリーム えび　こうやどうふ きなこ	にんにく　にんじん たまねぎ　エリンギ トマトホールかん キャベツ　きゅうり しょうが スナップえんどう	スパゲティ こめあぶら オリーブあぶら でんぷん さんおんとう さとう

11

しろみざかなのマリネ　ツイストパン　クルトン　グリンピースのポタージュ

２－２・３・４　グリンピースの皮むき		641kcal 25.5g
ぎゅうにゅう タラ なまクリーム	たまねぎ トマト きゅうり グリンピース	パン　こむぎこ でんぷん　こめあぶら さんおんとう　こめ じゃがいも　バター

12

サイダーゼリーポンチ　げんきもりもりごはん　とんじる

		596kcal 23.9g
ぎゅうにゅう ツナ　ぶたにく なまあげ　みそ かんてん	うめぼし　ごぼう だいこん　にんじん キャベツ　ねぎ こまつな　みかんかん パインかん	こめ　しらたき ごまあぶら こんにゃく じゃがいも　さとう

13

ゆでそらまめ　ハニーマスタードチキン　ケチャップライス　ペイザンヌスープ

１年生・さくら学級　そら豆の皮むき		633kcal 34.0g
ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ とりにく ウインナー	にんにく　たまねぎ そらまめ　にんじん キャベツ　パセリ	こめ　むぎ こめあぶら　バター こむぎこ　でんぷん はちみつ ノンエッグマヨネーズ

14

かつおのしんたまソース　グリンピースごはん　いためキャベツのみそしる

２－１・５・さくら学級　グリンピースの皮むき		551kcal 28.8g
ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	グリンピース たまねぎ　ねぎ にんにく　こまつな キャベツ　にんじん だいこん	こめ　でんぷん こめあぶら さんおんとう さといも

15★

かわちばんかん　さくらえびとしんたまねぎのかきあげ　さんさいうどん

		449kcal 18.4g
ぎゅうにゅう あぶらあげ なると わかめ さくらえび	ほししいたけ たけのこ さんさいミックス ねぎ　たまねぎ みつば かわちばんかん	うどん こむぎこ こめあぶら

18★

ヘルシーホイコーローどん　みかんかんいり　ぎゅうにゅうかんてん　はるさめスープ

		662kcal 24.8g
ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ なまあげ　とりにく かんてん	にんにく　ねぎ キャベツ　しいたけ ピーマン あかピーマン きくらげ　にんじん もやし　にら みかんかん	こめ　むぎ こめあぶら さとう　でんぷん はるさめ　ごまあぶら

19

きゅうりのさっぱりあえ　ほっけのからあげ　むぎごはん　かぶのみそしる

食育の日		573kcal 29.8g
ぎゅうにゅう ほっけ　かつおぶし あぶらあげ こうやどうふ だいず みそ	きゅうり　うめぼし しそ　かぶ こまつな　ねぎ	こめ　むぎ でんぷん　こめあぶら さんおんとう ごま

20

タンドリーチキン　アチャール　ポテトピラフ　レタスとたまねぎのカレーふうみそスープ

		520kcal 25.5g
ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	にんじん　たまねぎ ホールコーン　にんにく さやいんげん　しょうが だいこん　きゅうり もやし　レタス	こめ　こめあぶら じゃがいも　バター オリーブあぶら さんおんとう

21★

てづくりあげギョウザ　やさいたっぷりタンメン（めん　スープ）

給食試食会（２～６年生）		708kcal 28.3g
ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん　きくらげ もやし　キャベツ こまつな　にんにく ねぎ　ほししいたけ にら	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ こめあぶら

22

はっかぶつおのたきこみごはん　メロン　みそけんちんじる

給食試食会（１年生）		582kcal 25.4g
ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ みそ	しょうが　ごぼう にんじん　だいこん ねぎ　こまつな メロン	こめ　むぎ でんぷん　こめあぶら さんおんとう　ごま ごまあぶら こんにゃく じゃがいも

25

スタミナなっとう　しんじゃがとこまつなのとさあえ　むぎごはん　たまごをつかわないかきたまじる

鳥取県の郷土料理		590kcal 27.4g
ぎゅうにゅう とりにく　なっとう とうふ だいずのはなフレーク わかめ	しょうが　にんにく ねぎ　こまつな にんじん	こめ　むぎ ごまあぶら さんおんとう じゃがいも さとう でんぷん

26

ノンエッグマヨネーズ　てりやきフィッシュ　こどもパン　ごぼうサラダ　クラムチャウダー

てりやきフィッシュバーガーにしていただきましょう		650kcal 30.4g
ぎゅうにゅう メルルーサ あさり とうにゅう なまクリーム	しょうが　ごぼう たまねぎ　にんじん パセリ	パン　でんぷん こめあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ　じゃがいも バター

27

さいたまナムル　キムムッチ　スンドゥブチゲ

韓国料理		574kcal 23.9g
ぎゅうにゅう のり　ぶたにく とうふ　みそ たまご	にんにく　かぶ きゅうり　こまつな キムチ　えのきたけ はくさい　にら ねぎ	こめ　むぎ ごまあぶら さとう　ごま さんおんとう こめあぶら

28

くろまいごはんのファイバードライカレー　パリパリテイスモルトサラダ（パリパリ）

志木市の農家金子さんの黒米ご飯		639kcal 25.1g
ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	ごぼう　たまねぎ にんじん　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり	こめ　くろまい こめあぶら こめこ　さとう ワンタンのかわ

29

しゅんのそくせきづけ　さわらのかおりあげ　むぎごはん　わかたけじる

		518kcal 22.6g
ぎゅうにゅう さわら わかめ	しょうが　かぶ キャベツ　きゅうり にんじん　たけのこ ねぎ	こめ　むぎ でんぷん こむぎこ こめあぶら さんおんとう