



日付 (曜日)	献立 (こんだて)				熱や力となるもの (ぎいろ)	血 肉 骨となるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	熱量(kcal) たんぱく質(g)			
	主食	飲物	おかず	スプーン				小学生	中学生		
1日 (月)	ごはん	牛乳	かみかみだいず やさしいため なめこじる		ごはん でんぶん あぶら さとう たまふ	牛乳 だいず かえりにぼし ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ キャベツ にんじん ピーマン なめこ だいこん ながねぎ	667 24.8	815 30.2		
2日 (火)	たけのこ ごはん	牛乳	☆行事食(こどもの日お祝い献立) カツオたつたおろしかけ こまつなのいそかあえ(のり しょうゆ) さんさいじる かしわもち		たけのこごはん でんぶん あぶら さとう かしわもち	牛乳 カツオ のり とうふ	だいこん こまつな もやし にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ みずな わらび えのきたけ たけのこ	650 23.6	846 30.6		
8日 (月)	ごはん	牛乳	ハヤシライス プレーンオムレツ(ケチャップ) アスパラガスのサラダ(ソイolkかんきつドレッシング)	○	ごはん ドレッシング あぶら ハヤシルウ	牛乳 たまご ぶたにく チーズ スキムミルク	アスパラガス にんじん カリフラワー たまねぎ えだまめ トマト にんにく	710 23.8	894 30.4		
9日 (火)	はつが げんまい いりごはん	牛乳	やきめつきぎょうざ やさいたつぷりふたきムチ かぶのみそじる		はつがげんまいいりごはん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	はくさい もやし にんにく かぶ にんじん ながねぎ	652 24.2	845 31.2		
10日 (水)	しょくパン	牛乳	ハムかつ(ソース) だいこんとごぼうのサラダ(ソイドレッシング) アルファベットスープ いちごジャム	○	しょくパン いちごジャム パンこ あぶら ドレッシング マカロニ	牛乳 ハム とりにく	だいこん ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	659 22.7	861 30.0		
11日 (木)	ゆで うどん	牛乳	にくうどん あじフリッター じゃがいものにんにくいため		ゆでうどん こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ あじ ベーコン	ほししいたけ にんじん ながねぎ たまねぎ にんにく	657 25.9	860 32.8		
12日 (金)	わかめ むぎごはん	牛乳	とりのからあげ ひじきのあえもの(こうみしおドレッシング) つみれだんごじる		わかめむぎごはん でんぶん あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく ひじき いわしつみれ とうふ	チンゲンサイ にんじん ながねぎ だいこん しょうが	610 24.5	807 32.9		
※ 15日 (月)	むぎ ごはん	牛乳	☆教科と関連した献立 (小学5年 理科 種子の発芽と成長) ピピンパ たこナゲット しろいんげんまめのスープ		むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ たこ いか たらすりみ	ぜんまい だいずもやし いら にんじん たまねぎ コーン えだまめ	628 24.9	791 31.1		
16日 (火)	キャロット ピラフ	牛乳	ミートボールのケチャップソースかけ おかひじきのサラダ(わふうごまドレッシング) コーンパンキンプォーター	○	キャロットピラフ さとう ドレッシング ホホワイトル パンこ	牛乳 スキムミルク とりにく	おかひじき だいこん にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	687 23.4	875 29.9		
17日 (水)	くろパン	牛乳	ホキバジルフライ いんげんのカレーソー ミネストローネ		くろパン パンこ あぶら	牛乳 フランクフルト ベーコン ホキ	いんげん コーン にんじん キャベツ たまねぎ トマト	633 24.9	829 31.2		
18日 (木)	ちゅうか めん	牛乳	もやしあんかけラーメン ポークシューマイ こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) グレーゼリー	○	ちゅうかめん さとう でんぶん シューマイのかわ ドレッシング グレーゼリー	牛乳 ぶたにく うずらたまご なると	しょうが もやし たけのこ ながねぎ こんにやく にんじん ブロッコリー	647 24.6	832 30.6		
19日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテのオーロラソースあえ はるさめサラダ(ソイolkかんきつドレッシング) あさりのみそじる		ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたレバー あさり わかめ みそ	きゅうり にんじん だいこん ながねぎ	712 24.8	876 29.6		
22日 (月)	ごはん	牛乳	フヨウハイ(かにたま) キャベツのあえもの(パンパンジードレッシング) マーボー豆腐		ごはん さとう でんぶん ドレッシング あぶら ごまあぶら	牛乳 かに たまご ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース ながねぎ	647 25.2	822 31.8		
23日 (火)	はつが げんまい いりごはん	牛乳	さんまうめに くわかめのきんぴら こまつなのみそじる ◎かちチーズ		はつがげんまいいりごはん さとう ごまあぶら	牛乳 さんま くわかめ とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ みそ ◎かちチーズ	うめ こんにやく にんじん こまつな はくさい ながねぎ	618 23.8	849 33.8		
※ 24日 (水)	ツイストパン	牛乳	☆イベントに関連した献立 (市内陸上大会・部活動大会応援メニュー) ササミチーズフライ(ソース) たこポテ とうふのくろずふうみスープ オレンジゼリー	○	ツイストパン パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら オレンジゼリー	牛乳 とりにく チーズ たこ とうふ	たまねぎ にんにく パセリ たけのこ にんじん チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ	656 26.4	851 34.4		
25日 (木)	ゆで うどん	牛乳	きのこうどん ちくわのいそべあげ こまつなのあえもの(ちゅうかドレッシング) レモンヨーグルト	○	ゆでうどん さとう てんぷらこ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ レモンヨーグルト あおりの	にんじん ながねぎ しめじ なめこ ほししいたけ だいこん こまつな	655 24.6	818 29.6		
26日 (金)	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソースかけ きりぼしだいこんのサラダ (やさしいつばいわふうドレッシング) さつまいもとたまねぎのみそじる		ごはん さとう でんぶん ドレッシング さつまいも パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ながねぎ	650 23.8	813 29.1		
29日 (月)	むぎ ごはん	牛乳	カレーライス フランクフルト(ケチャップ) かいそうサラダ(ソイolkあおじそドレッシング)	○	むぎごはん ドレッシング じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 フランクフルト わかめ ぶたにく スキムミルク	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく トマト	716 23.9	896 29.8		
30日 (火)	ごはん	牛乳	さばのみそに なまあげのいためもの わかたけじる ◎アーモンドつぶ		ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ◎アーモンドつぶ	牛乳 さば ぶたにく なまあげ うずらたまご なると わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	614 25.7	840 33.8		
31日 (水)	こどもパン	牛乳	いかフライ(ソース) フルーツポンチ ぶたにくのトマトに	○	こどもパン パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 いか ぶたにく だいず スキムミルク	みかん パイン こんにやく たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	660 25.1	861 32.3		
*材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ※◎は中学生のみの献立です。 *スプーンの欄に○印のある日は、箸のほかスプーンもご用意ください。								5月平均栄養摂取量		657 24.5	844 31.3

学校給食使用食材の産地(予定)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地		
主食	米	埼玉(久喜市産米)	フランクフルト	千葉 群馬	ホキ	ニュージーランド	ブロッコリー	エクアドル	水菜	秋田	大根	久喜	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ	ベーコン	千葉 群馬	かつお	宮城	えのきたけ	長野	わらび	青森	おかひじき	山形	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ	あさり	中国	ハム	神奈川	大豆もやし	埼玉	黄桃缶	ギリシャ	かぶ	埼玉	
牛乳	発芽玄米	埼玉	たこ	大分 長崎	あじ	ベトナム	いんげん	北海道	みかん缶	愛知 静岡 神奈川 和歌山	パセリ	茨城	
	スキムミルク	北海道	さつま揚げ	アメリカ	さば	千葉 青森 宮城	なめこ	長野、宮城	人参	徳島	ごぼう	青森	
	チーズ	オーストラリア	さわかめ	宮城 岩手	さんま	岩手	カリフラワー	エクアドル	玉ねぎ	佐賀	根生姜	高知	
肉・魚類・卵他	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	笹かまぼこ	アメリカ タイ	かに	鳥取	たけのこ	徳島、高知、香川	キャベツ	神奈川 愛知	のり	兵庫	
	埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。	かまぼこ	タイ アメリカ	いか	ペルー	いわし	ペルー	ぜんまい	中国	長ねぎ	久喜	アーモンド	アメリカ
	白いんげん豆	北海道	ちくわ	北海道	たら	アメリカ	グリンピース	ニュージーランド	小松菜	埼玉	切り干し大根	宮崎	
肉・魚類・卵他	卵	愛知 長野 静岡	生揚げ	アメリカ カナダ	かえりにぼし	瀬戸内	きくらげ	熊本	にんにく	青森	わかめ	韓国	
	うずら卵	愛知 静岡	大豆	北海道	にら	栃木	トマト	イタリア	きゅうり	久喜	干椎茸	愛知、長野	
	豚肉	埼玉 茨城 栃木	豆腐	カナダ	里芋	宮崎	コーン	北海道	アスパラガス	山形 長野	ひじき	大分、熊本、長崎	
肉・魚類・卵他	鶏肉	青森 岩手	油揚げ	アメリカ カナダ	かぼちゃ	北海道	枝豆	北海道	もやし	埼玉	こんにゃく 白滝	群馬	
	豚レバー	北海道	パックかつお節	静岡	さつまいも	千葉	りんご缶	山形	青ピーマン	茨城	ごま	パラグアイ	
							パイン缶	インドネシア	チンゲンサイ	埼玉 群馬	春雨	中国	