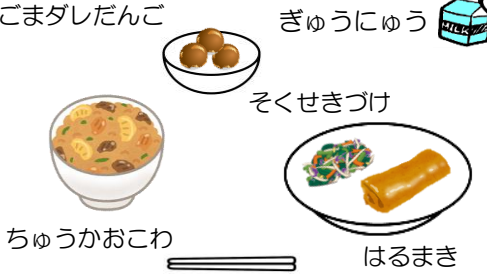
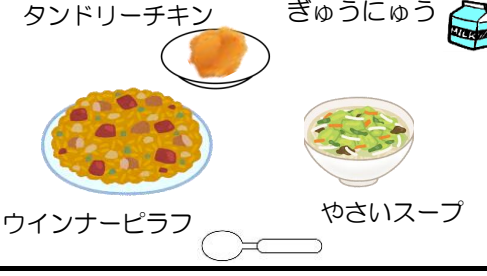
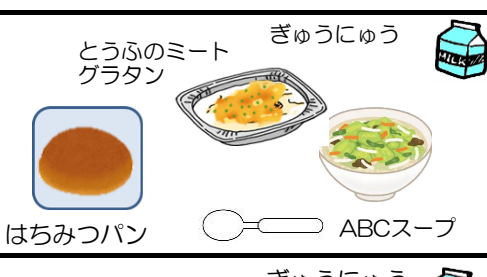




2026年5月 こんだて表

新座市立栗原小学校

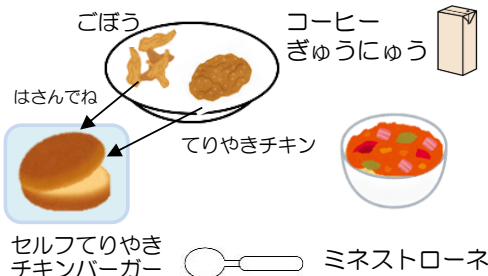
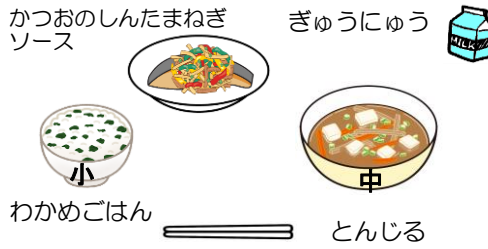
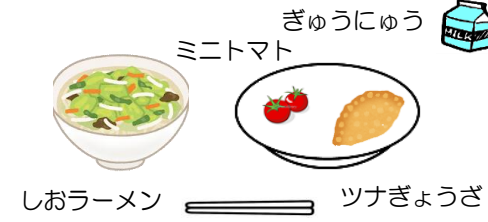
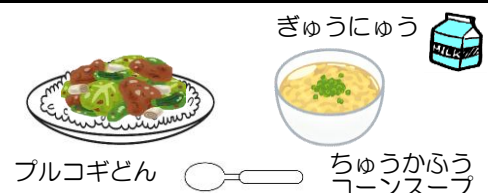
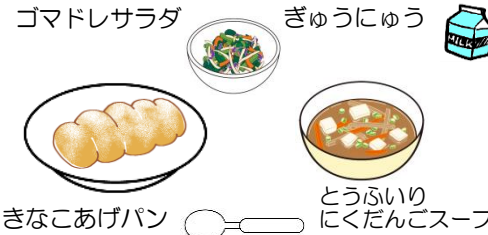
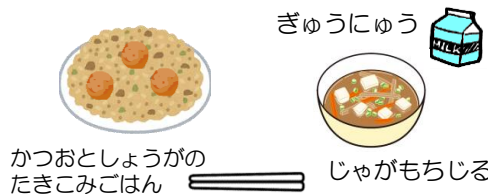


日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (金)		ごまダシだんご	米 もち米 焼き豚 にんじん 干しいたけ たけのこ みりん しょうゆ 清酒 塩 小松菜 こめ油 ごま油 ごま	657	23.5
		ぎゅうにゅう			
		はるまき	春巻きの皮 ごま油 豚肉 緑豆春雨 しょうが 清酒 しょうゆ にんじん 干しいたけ もやし にら こしょう 塩 でん粉 なたね油		
		そくせきづけ	キャベツ きゅうり 塩 しょうゆ		
7 (木)		ちゅうかおこわ	白玉もち 黒ゴマ しょうゆ 上白糖 みそ	586	30.5
		ごまダシだんご			
		はるまき			
8 (金)		タンンドリーチキン	米 麦 こめ油 鶏から ウィンナー ベーコン 玉ねぎ セロリ にんじん コーン マッシュルーム 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	611	28.4
		ウィンナーピラフ	鶏肉 塩 こしょう ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース		
		やさいスープ	キャベツ 玉ねぎ こめ油 にんじん じゃがいも 小松菜 塩 こしょう 鶏がら		
11 (月)		チキンサラダ	食パン こめ油 ウィンナー 玉ねぎ ピーマン ケチャップ トマトピューレ バジル チーズ	646	23.0
		ピザトースト	鶏がら えだまめ バター 玉ねぎ ボイルじゃがいも 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 米粉		
		えだまめのポタージュ	鶏肉 塩 こしょう 白ワイン キャベツ きゅうり にんじん こめ油 穀物酢 しょうゆ ごま		
		チキンサラダ			
12 (火)		おひたし	米 麦 こめ油 清酒 ゆかり ごま	644	21.1
		さばのたつたあげ	さば 清酒 しょうゆ しょうが でん粉 なたね油		
		カレーライス	米 麦 こめ油 清酒 玉ねぎ しょうが にんにく 豚肉 にんじん じゃがいも 鶏がら 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン はちみつ		
		かいそうサラダ	海藻ミックス こんにゃくサラダ キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 穀物酢		
13 (水)		ごまタンタンうどん	冷凍うどん 削り節(だし) 豚肉 ちくわ 油揚げ 玉ねぎ にんじん キャベツ にら 長ねぎ こめ油 しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 みそ 塩 甜麺醤 練りごま ごま ラー油	651	28.4
		かきあげ	玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 大豆 小麦粉 塩 ベーキングパウダー たまご なたね油		
		そらまめ	そらまめ 塩 ☆1年生にさやむきをお手伝いしてもらいます☆		
14 (木)		あつあげいり ホイコーロー	米 麦	593	28.9
		むぎごはん	豚肉 しょうが にんにく こめ油 生揚げ 豆板醤 清酒 甜麺醤 三温糖 塩 しょうゆ でん粉 玉ねぎ キャベツ たけのこ にんじん ピーマン		
		はるさめスープ	削り節(だし) 緑豆春雨 こめ油 鶏肉 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
15 (金)		はちみつパン	はちみつパン	584	27.9
		ABCスープ	豆腐 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 米粉 チーズ パセリ		
		ABCスープ	キャベツ 玉ねぎ にんじん こめ油 ベーコン コーン マカロニ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう パセリ 鶏がら		
18 (月)		だいすいり ひじきごはん	米 麦 芽ひじき 大豆 油揚げ こんにゃく にんじん こめ油 塩 しょうゆ 三温糖 清酒 さやいんげん	653	23.2
		しんじゃがの コロッケ	新じゃがいも こめ油 豚肉 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		いそかあえ	小松菜 えのき もやし しょうゆ 清酒 みりん のり		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
19 (火)		コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳	655	24.5
		セルフてりやきチキンバーガー	子どもパン 鶏肉 清酒 しょうゆ しょうが でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 ごぼう 穀物酢 ノンエッグマヨネーズ		
		ミネストローネ	鶏ガラ オリーブオイル ベーコン にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ ホールトマト 大豆 ケチャップ しょうゆ 三温糖 白ワイン 塩 こしょう		
20 (水)		わかめごはん	米 麦 炊き込みわかめ ごま	631	32.8
		かつおのしんたまねぎソース	かつお しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 新たまねぎ にんにく 清酒 三温糖 塩 穀物酢 しょうゆ		
		とんじる	削り節(だし) こめ油 こんにゃく ごぼう にんじん 豚肉 大根 じゃがいも 豆腐 油揚げ 長ねぎ みそ		
21 (木)		アスパラとキャベツのペペロンチーノ	スパゲティ こめ油 オリーブオイル にんにく 唐辛子 ベーコン ウィナー 白ワイン アスパラガス キャベツ エリンギ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう しょうゆ パセリ	588	26.2
		いかサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 玉ねぎ 三温糖 いか 白ワイン 小麦粉 なたね油		
22 (金)	 なかよし弁当の日 ◎給食はありません。おうちからおべんとうをもってきましょう！ 				
25 (月)		しおラーメン	中華めん 削り節(だし) 鶏がら 豚骨 こめ油 にんにく しょうが 豚肉 にんじん もやし 長ねぎ コーン 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油 でん粉	681	27.1
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ チーズ 塩 こしょう 小麦粉 なたね油		
		ミニトマト	ミニトマト		
26 (火)		ブルコギどん	米 麦 ごま油 豚肉 三温糖 にんにく 玉ねぎ しょうゆ コチュジャン 清酒 ごま油 こめ油 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし にら 塩 こしょう	653	25.3
		ちゅうかふうコーンスープ	鶏がら にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン 清酒塩 こしょう しょうゆ たまご でん粉 小松菜 ごま油		
27 (水)		きなこあげパン	ツイストパン なたね油 きなこ 三温糖 塩	602	24.1
		とうふいりにくだんごのスープ	鶏ガラ 干しいたけ たけのこ にんじん もやし 鶏肉 豆腐 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 緑豆春雨 小松菜 清酒 しょうゆ		
		ゴマドレサラダ	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 上白糖 ごま		
28 (木)		かつおとしょうがのたきこみごはん	米 麦 新しょうが かつお しょうゆ 清酒 でん粉 なたね油 三温糖 みりん ごま	595	24.6
		じゃがもちじる	削り節(だし) じゃがいも でん粉 鶏肉 ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 塩 清酒 みりん しょうゆ		
29 (金)		ハッシュドポーク(ターメリックライス)	米 麦 こめ油 ターメリック 塩 こしょう 鶏がら にんにく 豚肉 塩 こしょう パプリカ粉 赤ワイン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 三温糖 塩 しょうゆ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトジュース トマトピューレ 上白糖	599	25.1
		チーズサラダ	チーズ キャベツ きゅうり にんじん 三温糖 穀物酢 玉ねぎ こめ油 塩 こしょう しょうゆ		

☆今月の行事食☆

〇5月1日(金) こどもの日献立
(中華おこわ・春巻き・浅漬け・ごまダレ団子)

5月5日は【こどもの日】です。この日は、『子どもたちが元気に成長すること』を願う日とされています。給食では、みなさんの成長を願い季節を感じられる献立にしました。少し早いですが、1日に提供します。楽しみにしていてくだ



ツナぎょうざ

材料(10個分)

- ・ツナ/2缶
- ・玉ねぎ/半分
- ・チーズ/15g
- ・塩/2g
- ・こしょう/少々
- ・ぎょうざの皮/10枚
- ・揚げ油/適量

作り方

- ①ツナは水分をよく切る
- ②みじん切りにした玉ねぎ、チーズ、塩、こしょうとよく混ぜ合わせる
- ③ぎょうざの皮に包む(すき間を開けないように注意！)
※皮が付かない場合は止め水に小麦粉を少し加えるといいですよ
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる

