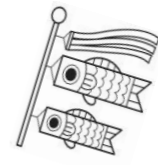




# 5月分

# 予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	ピースごはん		わかたけに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく やさいミックスボール わかめ みそ	ごはん もちごめ あぶら こんにやく さとう ごま	グリーンピース にんじん たけのこ ふき さやえんどう きゅうり キャベツ もやし	574	24.0
<small>たいけんがくしゅう</small> 体験学習 2年生がさやむき体験をしたグリーンピースが「ピースごはん」として、給食のメニューに登場します。むきたての新鮮なグリーンピースをお楽しみに♪								
2(火)	ちらしずし		かつおのしんたまソースかけ すましじる ささだんご	ぎゅうにゅう ひじき ちくわ たまご かつお わかめ かまぼこ	ごはん さとう あぶら ささだんご しょうが	しいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ こねぎ ねぎ	651	29.9
<small>ぎょうじしよく</small> 行事食 端午の節句：男の子の成長を祝う日本伝統の行事で、鯉のぼりを立てたり、かぶとを飾ったりします。すまし汁にはかぶとの形をしたかまぼこを入れました。								
8(月)	ナポリタン		シナモンポテト こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ こんぶ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さつまいも さとう バター ごま ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト こまつな きゅうり とうもろこし	586	20.0
9(火)	むぎごはん &てっかみそ		にくじゃが ほうれんそうのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも しらたき アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし	674	26.3
10(水)	とりごぼうごはん		わかさぎのこめこフリッター しんたまねぎのみそしる そらまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかさぎのこめこフリッター みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ こまつな そらまめ	590	26.3
<small>たいけんがくしゅう</small> 体験学習 1年生がさやむき体験をしたそらまめを塩ゆでにして提供します。1年で今しか食べることのできない「旬」を味わってみましょう♪								
11(木)	ピラウ		スープ・ヤ・フエザ(タコのスープ) ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく タコ ツナ	ごはん あぶら バター ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト レモン きゅうり キャベツ	577	28.1
<small>せかい</small> 世界の料理 タンザニア(中央アフリカ)「ピラウ」：お祝いごとがあるときによく作られる家庭料理です。スパイスの香りが豊かで、食欲がそそられます。								
12(金)	まっちゃあげパン		ごもくとうふ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ わかめ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ しょうが ねぎ もやし こまつな えのきたけ にんにく	675	28.4
15(月)	チキンカレー (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ガルバングリッツ ヨーグルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん れんこん	663	21.6
16(火)	さんさいわかめうどん (じこなうどん)		ささかまのいそべあげ きりほしだいこんのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ささかまぼこ あおのり たまご	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ しめじ ふき しいたけ きりほしだいこん きゅうり もやし みかん	662	27.0
17(水)	むぎごはん		なまあげとアスパラのたまごとし なめだけあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな キャベツ もやし なめだけ	602	25.9
18(木)	ツイストパン		クラムチャウダー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あさり スキムミルク	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	645	22.0
19(金)	ごはん		さわらのやさいあんかけ おひたし ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう さわら	ごはん むぎ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ もやし あまなつ	614	23.3
22(月)	キムタクごはん		ささみのチーズあげ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ たまご かまぼこ	ごはん あぶら ごまあぶら はるまきのかわ トック でんぶん	たくあん キムチ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	633	28.3
23(火)	わかめごはん		とうふのおろしかけ わかたけじる あまなつ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ	ごはん むぎ あぶら ごま でんぶん	だいこん たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ あまなつ	593	22.5
24(水)	びりんめし		いわしのカリカリフライ せんだごじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ いわしのカリカリフライ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも もち	きりほしだいこん ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ	654	23.7
<small>きょうどりょうり</small> 郷土料理 熊本県「びりんめし」：くずした豆腐を炒めて作った混ぜごはん 「せんだごじる」：すりつぶしたじゃがいもを混ぜて作った団子が入った汁								
25(木)	くろパン		ポテトのチーズソースあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく チーズ	くろパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	699	25.0
26(金)	あざりとだいこんの たきこみごはん		ししゃものなんばんづけ さつまじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ ししゃも とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま さつまいもこんにやく	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく ごぼう	671	31.8
29(月)	むぎごはん		とりにくのアーモンドがらめ けんちんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん むぎ あぶら でんぶん アーモンド さとう じゃがいもこんにやく	こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ みかん	658	28.1
30(火)	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん)		しょうろんぼう ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ しょうろんぼう(ごまいり)	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう だいこん	646	27.6
31(水)	むぎごはん		いわしのかばやき とんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん むぎ あぶら でんぶん さとうこんにやく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	690	28.0

◎献立は都合により変更する場合があります。

○毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。

平均栄養量

638 kcal 25.9 g