



5月分 予定献立表

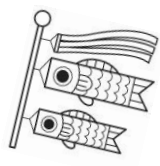


日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★	火	さんさい 野菜おこわ	あぶらあげ	こめ もちこめ さとう	たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ しいたけ	629	23.3
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター	あぶら			
		さつきじる 五月汁	あさり みそ	じゃがいも	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ		
		いわ だんご お祝い団子		おいわいだんご			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
8	水	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		621	25.9
		なまあげとアスパラのたまご	なまあげ とりにく たまご	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん アスパラガス		
		のりすあ 酢和え	のり		ほうれんそう キャベツ もやし		
		の飲むヨーグルト	のむヨーグルト				
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
★	木	イギリスパン		イギリスパン		619	20.8
		(ツナサンドの具)	ツナ	マヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん		
		クマラスープ	ぎゅうにゅう	じゃがいも さつまいも バター	たまねぎ		
		カスタードプディング		カスタードプディング			
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
10	金	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		612	20.7
		しほく 塩肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース		
		アーモンドあえ		アーモンド さとう	こまつな もやし キャベツ とうもろこし		
		ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
13	月	きなこあ 粉揚げパン	きなこ	コッペパン あぶら くろざとう さとう		580	24.7
		とうふ に 豆腐のスープ煮	とうふ とりにく ほたて	でんぷん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ えのきたけ		
		わふう 和風サラダ	わかめ みそ	あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
★	火	わかめうどん	わかめ とりにく あぶらあげ		にんじん たけのこ しめじ ねぎ	667	30.8
		じこな (地粉うどん)		じこなうどん			
		だいず こぎなのりふうみ 大豆と小魚の青のり風味	だいず にぼし あおのり	こむぎこ あぶら さとう アーモンド			
		からしあえ	ツナ		こまつな キャベツ		
		しお まめ 塩ゆでそら豆			そらまめ		
15	水	あさり だいこんた こ 根の炊き込みご飯	あさり あぶらあげ	こめ あぶら ごま	にんじん だいこん	595	25.8
		きびなこの黒ごまフライ	きびなこのくろごまフライ	あぶら			
		みそけんちん汁	とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん こまつな ねぎ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
16	木	バターライス		こめ バター		617	21.2
		ビーンズストロガノフ	ひよこまめ ぶたにく なまクリーム	ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト		
		わかめサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり もやし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
17	金	はん ご飯		こめ		647	20.1
		しん 新じゃがと鶏肉の照り煮	とりにく	じゃがいも でんぷん あぶら さとう	にんじん		
		こまつな 小松菜とわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら ごま	こまつな きゅうり とうもろこし		
		きよみ 清見オレンジ			きよみオレンジ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				

毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれたお米を使用します。(今月は日曜日のため17日)

※裏面にもございます。





5月分 予定献立表 ②

日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20	月	はるゆさい 春野菜のクリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル バター こむぎこ	アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ たもぎだけ	652	20.5
		スパイシーナッツポテト		じゃがいも カシューナッツ あぶら			
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん とうもろこし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
☆ 21	火	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		678	25.8
		チキン南蛮	とりにく	でんぷん あぶら さとう タルタルソース			
		きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん		
		せんだご汁	かまぼこ	じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
22	水	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		605	24.9
		ピピンパ舞	ぶたにく トウバンジャン	いとこんにやく あぶら さとう ごまあぶら	にんにく もやし だいこん にんじん ほうれんそう		
		ごまキムチスープ	とりにく とうふ みそ	あぶら ごま	キムチ えのきたけ しめじ だいこん ねぎ にんじん ごぼう		
		あまなつ 甘夏			あまなつ		
23	木	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		605	22.3
		はるゆさい 春野菜とカツオの揚げ煮	カツオ きくらげ	でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん		
		わかめの酢のもの	わかめ	さとう	きゅうり もやし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
24	金	たまご 卵のピラフ	たまご とりにく	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	584	22.4
		にくだんご 肉団子スープ	にくだんご	ごま	エリンギ たけのこ にんじん キャベツ しいたけ		
		しん 新にんじんのラペ		オリーブオイル さとう	にんじん みかん パセリ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
27	月	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		644	26.4
		まーぼーどうふ 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく テンメンジャン トウバンジャン みそ	さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ		
		パリパリカレーサラダ		ワンタン あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ		
		れいとう 冷凍みかん			みかん		
28	火	かんどんめん 広東麺	いか ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	しょうが キャベツ ねぎ にんじん しいたけ	578	23.9
		ちゅうか (ホット中華めん)		ホットちゅうかめん			
		てつく はるまき 手作り春巻き	ぶたにく くきわかめ	はるさめ ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら	もやし キャベツ		
		から ぴり辛きゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり とうがらし		
29	水	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		616	28.4
		わかめご飯	わかめ	こめ ごま			
		さばのみそ煮	さば みそ	さとう	しょうが ねぎ		
		かき玉汁	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ		
30	木	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ		585	25.6
		とうふ にく 豆腐の肉みそかけ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん		
		ごま和え		さとう ごま	こまつな キャベツ もやし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
31	木	コッペパン (スライス)		コッペパン		654	29.6
		メバルのトマトソース	メバル たまご チーズ	こむぎこ パンこ あぶら	トマト たまねぎ にんにく		
		ビーンズサラダ	きんときまめ だいず ひよこまめ ツナ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ		
		かわちばんかん 河内晩柑			かわちばんかん		
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	620 24.4

☆7日：行事食（新元号お祝い献立）

☆9日：世界の料理（イギリス）

学校給食摂取基準

650 21~33

☆14日：そら豆のさやむき体験（1年生）

☆21日：郷土料理（宮崎県・熊本県）