



5月 予定献立表



| 日(曜) | こんだて | おもなしょくひん | | | 栄養価 | |
|---|-----------------|------------------------|---------------------|-----------------------------|--------------|-----------|
| | | 血や肉になるたべもの | エネルギーになるたべもの | 体の調子を整えるたべもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 7(火) | なめし | | こめ こま | たかな | 649 | 24.7 |
| | きびなごのカリカリフライ | きびなご | | | | |
| | わかたけに | とりにく わかめ | こんにゃく | たけのこ にんじん さやえんどう | | |
| | ごまあえ | | ごま | こまつな もやし | | |
| | れいとうみかん | | | みかん | | |
| 8(水) | メロンパン | | パン | | 630 | 27.9 |
| | とりにくのメキシカンソース | とりにく | | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト | | |
| | こめこマカロニのトマトスープ | ベーコン | こめこ ジャがいも | トマト エリンギ たまねぎ にんじん | | |
| | パインサラダ | | | キャベツ パイン きゅうり | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 8日の5年生は管弦楽教室で帰校が遅いため、給食がメロンパンとハムチーズデニッシュと牛乳になります。 | | | | | | |
| 9(木) | かふうたきこみごはん | いか ぶたにく あさり | こめ むぎ | にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ | 640 | 28.4 |
| | さばのネギみそやき | さば | | しょうが ながねぎ | | |
| | くきわかめのピリから | くきわかめ | | キャベツ にんにく きゅうり | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 10(金) | ごはん | | こめ | ↓トマト↓ | 687 | 20.3 |
| | やさいカレー | ツナ | じゃがいも こめ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース | | |
| | やきメンチ | メンチカツ | | | | |
| | レモンゼリー | | ゼリー | | | |
| 13(月) | チキンライス | とりにく | こめ むぎ | たまねぎ にんじん エリンギ コーン | 622 | 24.2 |
| | めだまやき | たまご | | | | |
| | きのこスープ | ベーコン | | もやし たまねぎ しめじ えのき たまごだけ こまつな | | |
| | アスパラソテー | ハム | | アスパラ キャベツ にんにく | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 14(火) | ツナとコーンのピラフ | ツナ | こめ | たまねぎ コーン パセリ | 678 | 27.1 |
| | ホキのママレードソース | ホキ | ママレード | にんにく | | |
| | ミネストローネ | ベーコン | じゃがいも こめ どうにゅうバター | にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 15(水) | みそけんちんうどん | ぶたにく どうふ | うどん こんにゃく | にんじん だいこん ごぼう ながねぎ | 641 | 21.3 |
| | しんじやがのバターしょうゆやき | | じゃがいも どうにゅうバター | にんじん | | |
| | のりずあえ | のり | | チンゲンサイ もやし キャベツ | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 16(木) | おしむぎごはん | | こめ むぎ | ↓にんにく しょうが ながねぎ↓ | 700 | 26.6 |
| | うまあげマーボーどうふ | どうふ だいず | | たまねぎ エリンギ にんじん ほししいたけ | | |
| | はるさめサラダ | | はるさめ ごま | キャベツ もやし にんじん | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 17(金) | わかめジャコごはん | ちりめんじゃこ わかめ | こめ むぎ ごま | | 629 | 26 |
| | わふうミートローフ | どうふ だいず ぶたにく たまご | ごま | たまねぎ しょうが | | |
| | あますあえ | | | キャベツ さんとうさい にんじん | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 20(月) | むぎごはん | | こめ むぎ | | 619 | 18.2 |
| | カレーにくじゃが | ぶたにく なまあげ | じゃがいも こんにゃく | にんじん グリンピース たまねぎ | | |
| | みかんサラダ | | | キャベツ みかん きゅうり たまねぎ | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 21(火) | きなこあげパン | きなこ | パン | | 641 | 24.6 |
| | みどりのどうにゅうポターージュ | ハム どうにゅう | しろはなまめ こめ | コーン えだまめ ほうれんそう たまねぎ | | |
| | ヨーグルトジュレ | ヨーグルト | はちみつ | りんご アセロラ | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 22(水) | いわつきごはん | | こめ | | 688 | 25.6 |
| | おやこに | たまご とりにく なまあげ | じゃがいも | たまねぎ にんじん さやいんげん | | |
| | うましおキャベツ | こんぶ のり | ごま | キャベツ きゅうり にんじん にんにく | | |
| | きよみオレンジ | | | きよみオレンジ | | |
| 23(木) | げんまいごはん | | こめ もちこめ | | 623 | 19.8 |
| | じゃがいものそぼろに | ぶたにく | じゃがいも | しょうが たまねぎ にんじん グリンピース | | |
| | なめだけあえ | | | えのき チンゲンサイ キャベツ もやし | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 24(金) | ターメリックライス | | こめ むぎ どうにゅうバター | | 619 | 23.4 |
| | チキンピーズ | ベーコン とりにく だいず | じゃがいも こめ | たまねぎ にんじん にんにく グリンピース | | |
| | わかめサラダ | わかめ | ごま | こまつな コーン | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 27(月) | こまつなのビスキュイパン | たまご | パン どうにゅうバター こむぎこ ごま | こまつな | 615 | 20.1 |
| | じゃがいものポターージュスープ | どうにゅう | じゃがいも こめ どうにゅうクリーム | たまねぎ パセリ | | |
| | パブリカとツナのソテー | ツナ | | パブリカ しょうが | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 28(火) | ひじきごはん | ひじき とりにく あぶらあげ | こめ こんにゃく | にんじん きりほしだいこん ほししいたけ | 647 | 22.6 |
| | だいずのしゃりしゃりあげ | だいず | こめ | | | |
| | もみうり | わかめ | ごま | きゅうり キャベツ | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 29(水) | タンメン | ぶたにく かまぼこ | ちゅうかめん | しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ | 666 | 24.8 |
| | みそポテト | たまご | じゃがいも こむぎこ | ↑ながねぎ チンゲンサイ↓ | | |
| | みどりのこんにゃくサラダ | | こんにゃく | にんじん コーン キャベツ きゅうり | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 30(木) | おしむぎごはん | | こめ むぎ | | 697 | 25.2 |
| | かつおのしんたまソース | かつお | | たまねぎ にんにく | | |
| | こんさいのみそしる | あぶらあげ | じゃがいも | にんじん だいこん ながねぎ | | |
| | | きゅうにゅう | | | | |
| 31(金) | いわつきごはん(つくだに) | ひじき | こめ | | 667 | 29.1 |
| | さつまあげのチーズやき | さつまあげ あおのり | こめ マヨネーズ | | | |
| | きらず | とりにく どうふ ちくわ あぶらあげ おから | | たけのこ アスパラ ほししいたけ さやいんげん | | |
| | オレンジ | | | オレンジ | | |

5月は7日(火)からはじまります

※1日はさいたま市民の日でお休み 2日は運動会の振替休日でお休みです※

- この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- 使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は29日のタンメンの汁に入っています