

5月学校給食予定献立表

日にち	よつび	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	水	さいたま市民の日					
2	木	鶏ごぼうごはん	米 砂糖 油	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう ぶなしめじ	594 26.8	
		ぶりフライ	小麦粉 パン粉 油	ぶり			
		若竹汁		豆腐 わかめ	筍 人参 こねぎ		
		牛乳		牛乳			
6	月	振替休日					
7	火	食パン	食パン(乳入り)			601 21.5	
		キャベツと肉団子のスープ	油 春雨	鶏肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ		
		マカロニサラダ	マカロニ 油 砂糖		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱		
		牛乳		牛乳			
8	水	麦ごはん	米 麦			613 25.1	
		生揚げと豚肉の味噌煮	砂糖 油	生揚げ 豚肉 味噌	玉葱 人参 筍 ねぎ 青ピーマン 生姜		
		お浸し			小松菜 キャベツ もやし		
		牛乳		牛乳			
9	木	卵丼	砂糖 でん粉	卵 豚肉	人参 玉葱 干しいたけ	647 21.7	
		(麦ごはん)	米 麦				
		芋けんぴ	さつまいも 砂糖 はちみつ 油				
		香り漬け			キャベツ きゅうり 人参 生姜		
10	金	わかめうどん	砂糖	鶏肉 油揚げ わかめ	人参 ぶなしめじ 筍 ねぎ	539 21.1	
		(地粉うどん)	地粉うどん				
		ささかまのお茶の葉揚げ	小麦粉 油	笹かまぼこ(卵白なし)	煎茶 抹茶		
		のり酢和え		のり	小松菜 もやし キャベツ		
		牛乳		牛乳			
13	月	ソイ丼	油 砂糖	大豆 豚肉 ベーコン	小松菜	577 22.5	
		(麦ごはん)	米 麦				
		沢煮椀	こんにゃく 油 でん粉	生揚げ	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ		
		即席漬け			キャベツ きゅうり		
		牛乳		牛乳			
14	火	麦ごはん	米 麦			616 25.6	
		家常豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生揚げ 豚肉 味噌	干しいたけ 人参 ねぎ 筍 キャベツ 生姜 にんにく		
		中華和え	ごま油 砂糖	わかめ	もやし きゅうり 大根		
		牛乳		牛乳			
15	水	麦ごはん	米 麦			577 21.0	
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	鶏肉 大豆	玉葱 人参 生姜		
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖 ごま油	わかめ	小松菜 きゅうり とうもろこし		
		牛乳		牛乳			
16	木	和風ピラフ	米 マーガリン(乳なし)	豚肉	人参 玉葱 ぶなしめじ エリンギ	581 22.3	
		こまいフライ	パン粉 小麦粉 油	こまい			
		野菜スープ	じゃがいも 油	ベーコン	玉葱 人参 キャベツ えのきたけ		
		牛乳		牛乳			
17	金	ハヤシライス	油	豚肉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト	588 21.2	
		(麦ごはん)	米 麦				
		グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり アスパラガス		
		牛乳		牛乳			

日 に ち	よ う び	献立名	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食・おかず・飲み物	熱や力のもとになるもの	体の血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの	
広島県郷土料理						
20	月	もぶりごはん	米 油 砂糖	豚肉 ひじき 油揚げ	ごぼう 人参 かんぴょう 筍	598 22.6
		がんす	でん粉 パン粉 小麦粉 油	たら (すり身)	人参 玉葱	
		野菜たっぷり味噌汁	じゃがいも	味噌	玉葱 人参 ぶなしめじ 小松菜	
		牛乳		牛乳		
21	火	ケチャップライス	米 油	鶏肉	トマト 人参 玉葱	593 22.0
		ポトフ	じゃがいも 油	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 セロリ	
		コーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	
		牛乳		牛乳		
22	水	タンメン	油	豚肉	生姜 人参 キャベツ 干しいたけ ねぎ 小松菜	552 25.2
		(中華麺)	中華麺			
		大豆と小魚の唐揚げ	砂糖	大豆 煮干し		
		茎わかめのピリ辛和え	砂糖 ごま油	茎わかめ	キャベツ きゅうり 大根 にんにく	
		牛乳		牛乳		
23	木	黒パン	黒パン (乳入り)			671 22.3
		豆とソーセージのトマト煮	じゃがいも 砂糖	ウインナー 大豆 ひよこ豆	玉葱 人参 にんにく ぶなしめじ トマト	
		イタリアンサラダ	砂糖 油		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン 黄ピーマン レモン	
		牛乳		牛乳		
24	金	中華丼 (卵なし)	油 でん粉	豚肉 いか えび	生姜 玉葱 キャベツ 人参 筍 チンゲンサイ 干しいたけ	549 21.4
		(麦ごはん)	米 麦			
		青のりポテト	じゃがいも	あおのり		
		牛乳		牛乳		
27	月	麦ごはん	米 麦			576 21.8
		五目豆腐	油 砂糖 ごま油	豚肉 ちくわ 豆腐 味噌	筍 人参 ねぎ	
		なめたけ和え			キャベツ 小松菜 もやし えのきたけ	
		牛乳		牛乳		
28	火	麦ごはん	米 麦			582 21.7
		ホキの新玉ソースがけ	でん粉 砂糖 油	ホキ	にんにく 玉葱	
		かきたま汁	でん粉	卵	玉葱 ぶなしめじ 人参 ねぎ	
		牛乳		牛乳		
29	水	豚キムチ丼	油 砂糖 でん粉	豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 筍 りんご キャベツ ねぎ 白菜キムチ もやし	575 23.0
		(麦ごはん)	米 麦			
		わかめスープ	ごま	豆腐 鶏肉 わかめ	玉葱 人参 小松菜	
		冷凍みかん			みかん	
		牛乳		牛乳		
30	木	かやくごはん	米 油 こんにゃく 砂糖	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ	605 29.2
		さばの塩焼き		さば		
		豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 大根 人参 ねぎ	
		牛乳		牛乳		
お誕生日給食						
31	金	キャラメル揚げパン	フラワーロール (乳なし) 油 砂糖			572 21.0
		豆腐のスープ煮	油 でん粉	豆腐 鶏肉	玉葱 人参 大根 小松菜	
		海藻サラダ	砂糖 ごま油 ごま	海藻	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	
		豆乳プリン	砂糖 水あめ	豆乳		
		牛乳		牛乳		

※材料購入の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



・はし、スプーン、フォークは、家庭から持参するようお願いいたします。

・はしを忘れた時に使えるように予備の割りばしをランドセルの内ポケットに入れておいてください。