

5月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和5年5月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	き	あか	みどり	
				ねつやちからになるもの	ちやく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
8(月)	🍷 こどものひ こんだて 🍷						
	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのしんたまねぎソースとんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	711 41.6
9(火)	まっちゃきなこあげパン	ぎゅうにゅう	ツナサラダ ワントンスープ	パン ワンタン さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり	579 21.3
10(水)	やきにくチャーハン	ぎゅうにゅう	しゅうまい チンゲンサイのスープ	ごはん さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい ベーコン	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	559 20.4
11(木)	しょくパン	ぎゅうにゅう	ジャム ポテトのミートソースあえ ひじきのマリネ	しょくパン いちご ジャム じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	728 27.9
12(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー ぴりからきゅうり	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん せりりょうが にんにく グリーンピース	631 20.7
15(月)	五目うどん	ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ ごまあえ	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたと ちくわ たまご あおりのり	にんじん ほししいたけ ねぎ えのき こまつな もやし	610 27.4
16(火)	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに けんちんじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	646 25.9
17(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとアスパラの たまごとじ ナムル	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご	たまねぎ にんじん アスパラガス もやし きゅうり にんにく しょうが	601 24.9
18(木)	ナポリタン スパゲッティ	ぎゅうにゅう	キャラメルポテト こまつなサラダ	スパゲッティ さつまいも あぶら さとう バター ごま	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン こまつな キャベツ コーン	650 19.9
19(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	はっほうさい わかめスープ	ごはん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	537 23.6
22(月)	ツイストパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ きよみオレンジ	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり コーン きよみオレンジ	685 26.1
23(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき いそかあえ なめこじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ	こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ なめこ	637 24.2
24(水)	🍷 ながさきけんの きょうどりょうり をしょうかいします 🍷						
	ながさき ちゃんぽん	ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター わかめのすのもの	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ いか なたと わかめ	しょうが にんじん もやし キャベツ ほししいたけ きゅうり	587 22.0
25(木)	エビとあおなの ピラフ	ぎゅうにゅう	コーンサラダ ミネストローネ	ごはん じゃがいも マカロニ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう えび いんげんまめ ベーコン	たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ にんじん コーン	540 20.8
26(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーとうふ はるさめさらだ	むぎごはん はるさめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	633 24.4
29(月)	🍷 振りかえきゅうぎょうび 振替休業日 🍷						
30(火)	はるやさいの ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	キャロットラペ はちみつレモンゼリー	スパゲッティ あぶら はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン えび あさり ツナ	キャベツ スナッフえんどう たまねぎ にんにく にんじん	566 21.9
31(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに からしあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし	570 19.4

・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。