

5月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立泰平小学校
令和6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			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	あか ちやにく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを とどのえるもの	
🍴 こどものひ こんだて 🍴							
7(火)	◆たけのこごはん	ぎゅうにゅう	ホウのしんたまねぎソース どんじり ◎かしわもち	ぎゅうにゅう とりこく ホキ ぶたにく とうふ	ごはん こんにやく じゃがいも あぶら さとう かしわもち	たけのこ さやえんどう にんにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	703 44.5
8(水)	こどもパン	ぎゅうにゅう	メンチカツ(ソース) やさいスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	こどもパン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまごだけ きゅうり パプリカ たまねぎ こまつな	619 20.3
9(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	◆なまあげとアスパラの たまごとし ナムル	ぎゅうにゅう なまあげ とりこく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん アスパラガス だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	597 24.7
10(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたきむち はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん はるさめ でんぶん あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ はくさい いら たまねぎ だいこん きゅうり こまつな	567 19.9
13(月)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しゅうまい	ごはん さとう あぶら でんぶん	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 ほししいだけ	504 19.6
14(火)	ごもくうどん	ぎゅうにゅう	ささかまのいそべあげ きりほしだいこんのサラ ダ	ぎゅうにゅう たま ぶたにく あぶらあ なると わかめ かあほこ あおのり	うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん ほししいだけ ねぎ えのき ほうれんそう きりほしだいこん もやし きゅうり	587 24.2
15(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりこく チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり だいこん れんこん	684 23.4
16(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とうふ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ねぎ えのき ごぼう	628 23.0
🍴 ひろしまけんの きょうどりょうりを しょうかいします 🍴							
17(金)	☆もぶりごはん	ぎゅうにゅう	キャベツつくね ☆ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とりこ だいす つくね	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん かんぴょう たけのこ だいこん こまつな ねぎ キャベツ	649 28.0
20(月)	◆はるやさいの ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	キャラメルポテト キャロットラペ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり ツナ	スパゲッティ さつまいも はちみ あぶら さとう バター	キャベツ たまねぎ スナップエンドウ にんにく にんじん	638 20.8
21(火)	えびとあおなの ピラフ	ぎゅうにゅう	ミネストローネ コーンサラダ	ぎゅうにゅう えび ベーコン しろいんげんまめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく にんじん こまつな コーン	403 13.6
22(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	しおまーぼーどうふ えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	ごはん あぶら でんぶん さとう	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいだけ にんにく しょうが もやし えのきだけ こまつな	565 25.7
23(木)	まっちゃきなこ あげパン	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ツナ	パン ワンタン さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが こまつな ねぎ キャベツ きゅうり もやし	579 21.5
☺ 1年生が そらまめの さやむきをします ☺							
24(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	◆かつおのりょうしあげ なめこじる ◆そらまめ	ぎゅうにゅう かつお とうふ	ごはん じゃがいも あぶら	そらまめ ねぎ にんじん こまつな なめこ	491 24.7
27(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	しんじゃがいものそぼろ に からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな キャベツ もやし	871 34.4
☆ ながさきけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆							
28(火)	☆ながさき チャンポン	ぎゅうにゅう	わかさぎのフリッター わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかさぎ わかめ なると	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん キャベツ ほししいだけ ねぎ きゅうり もやし	544 21.9
29(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	にくどうふ なめだけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ えのきだけ もやし	559 24.9
30(木)	はちみつパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす チーズ	はちみつパン じゃがいも あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり ねぎ もやし	575 25.0
31(金)	ちゅうかふう たきこみごはん	ぎゅうにゅう	あげはるまき キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん こんにやく あぶら さとう	たけのこ にんじん ほししいだけ ねぎ だいこん はくさい ごぼう しめじ	636 24.9

- ・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- ・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、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)

きょうどりょうり