

5月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7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 からだのしょうしを ととのえるもの	
	◎ こどものひ こんだて ㊦						
7(水)	◎ごもくおこわ	ぎゅう にゅう	つくねのてりやき すましじる ◎かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく あずき	ごはん さとう あぶら こめこ でんぶ	にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ しょうが	676
							24.6
8(木)	わふう スパゲッティ	ぎゅう にゅう	スパイシーポテト ◆グリーンサラダ	ぎゅうにゅう のり ベーコン	スパゲッティ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ えのきだけ ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス	528
							18.6
	㊦ 1年生が そらまめの さやむきをします ㊦						
9(金)	ごはん	ぎゅう にゅう	◆かつおの しんたまねぎソース とうふとわかめのみそじる ◆そらまへのしおゆで	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶ	にんにく たまねぎ ねぎ そらまめ	658
							32.0
12(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	◆なまあげとアスパラの たまごとじ ごましょうゆあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご	ごはん さとう あぶら でんぶ こま	たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな キャベツ コーン もやし	629
							24.6
13(火)	さんさいうどん	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 とりにく あぶらあ かまぼこ あおのり たまご	じこなうどん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ねぎ こまつな だいこん もやし きゅう わらび みずな えのき うど なめこ だけのこ	576
							22.8
14(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのさっぱりに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず のり	ごはん さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな もやし	584
							24.2
15(木)	くろばん	ぎゅう にゅう	ポークビーンズ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ ツ	こむぎこ こくとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	669
							28.5
16(金)	◆グリーンピース わかめごはん	ぎゅう にゅう	さばのしおやき こんさいのみそじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも	グリーンピース ごぼう にんじん ねぎ こまつな	619
							23.7
	☆ にいがだけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆						
19(月)	ごはん	ぎゅう にゅう	☆ごつつお からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	にんじん だけのこ だいこん もやし キャバ さやいんげん こまつな しめじ	517
							17.7
20(火)	こどもパン	ぎゅう にゅう	ポテトのミートソースあえ ピーナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ピーナッツ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース こまつな トマト もやし	625
							23.9
21(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	すきやきふうに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん あぶら こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ もやし こまつな しめじ	542
							23.0
22(木)	ツナとコーンの ピラフ	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ たまご	ごはん あぶら じゃがいも バター	たまねぎ コーン キャベツ にんじん	582
							21.4
	★ ちゅうごくの りょうりを しょうかいします ★						
23(金)	★たんたんめん	ぎゅう にゅう	こいわしのからあげ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ でんぶ こいわし	ちゅうかめん あぶら こま でんぶ さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もや だけのこ ほししいたけ きゅうり	602
							27.3
26(月)	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 さとう	たまねぎ だけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ	576
							25.7
27(火)	きなこあげばん	ぎゅう にゅう	ワントンスープ キャロットラペ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ ツナ	こむぎこ こめこ さとう わんだん はちみつ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しょうが もやし	546
							19.8
28(水)	ごはん	ぎゅう にゅう	◆しんじゃがいもの そぼろに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶ	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり	550
							18.7
29(木)	ちゅうかふう たきこみごはん	ぎゅう にゅう	あげしゅうまい ごまきむじろ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん あぶら こんにゃく さとう こま	だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん はくさい	602
							24.3
30(金)	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 カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース きゅうり だいこん セロリ	624
							21.0

- ・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。

ぎょうじしょく しゅん しよくせい ぎせつ りょうり
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
きょうどりょうり せがい りょうり
☆郷土料理 ★世界の料理