

5月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和8年5月

日(曜)	こんだて		つかわれているしよ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)
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	あか	きいろ	みどり	
			ちやく・ほね になるもの	ねつやちから になるもの	からだのちようしを ととのえるもの	
7(木)	◎ごもくおこわ	ぶりのたつたあげ すましじる ◎かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぶり あずき	ごはん もちこめ さとう あぶら でんぶん こめこ	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな さやいんげん しょうが	671 27.5
8(金)	まっちゃ あげパン	とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ かまぼこ ほたて	こめこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん こまつな きゃべつ きゅうり コーン	601 26.5
11(月)	ごはん	おやこに わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり だいこん	607 23.4
12(火)	ちゅうかふう たきこみごはん	しゅうまい ごまキムチじる	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ	ごはん あぶら こんにゃく さとう こま でんぶん こむぎこ	たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん はくさい たまねぎ しめじ	602 26.7
13(水)	◆ 1年生が そらまめのかわむきをします ◆	◆ ◆ ◆	◆ ◆ ◆	◆ ◆ ◆	◆ ◆ ◆	◆ ◆ ◆
13(水)	ごはん	さばのしおやき こんさいのみそじる ◆そらまめのしおゆで	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな そらまめ	660 26.1
14(木)	フラワーロール	しろはなまめのシチュー ◆グリーンサラダ ◆かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなま	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ アスパラガス しめじ かわちばんかん	615 22.8
15(金)	さんさいうどん	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 ぶたにく なると あぶらあげ のり かまぼこ たまご	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん こまつな しめじ ほししいたけ ねぎ きゅうり わらび えのき うど なめこ たけのこ もやし	648 22.9
18(月)	あおなとハム のピラフ	オムレツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン しろいんげんまめ たまご	ごはん あぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな きゃべつ にんにく にんじん たまねぎ	674 20.5
19(火)	☆ ふくしまけんの きょうどりょうりを しょうかいします ☆	☆ことじ からしあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ちくわ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん きくらげ こまつな キャベツ もやし	656 20.1
20(水)	ミートソース パンネ	スパイシーポテト ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす チーズ ツナ	マカロニ あぶら じゃがいも こむぎこ こま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	680 22.5
21(木)	ごはん	しおまーぼーとうふ 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 こま	たまねぎ たけのこ 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 えのきたけ	609 25.8
22(金)	こどもパン	ホキのサルサソース やさしいスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	トマト たまねぎ キャベツ にんじん たまぎたけ こまつな にんにく コーン	603 23.7
25(月)	ごはん	ごもくとうふ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ	ごはん あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし	607 25.6
26(火)	ひじきごはん	◆メルルーサ しんたまねぎソース けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ メルルーサ	ごはん あぶら こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん	にんじん ほししいたけ にんにく たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	613 24.9
27(水)	たんたんめん	きびなごの カリカリフライ ねぎじゃこナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ きびなご	ちゅうかめん あぶら でんぶん こま さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり	663 28.9
28(木)	ごはん	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 とりにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ セロリ しょう にんにく グリンピース きゅうり だいこん にんじん	671 23.8
29(金)	ごはん	しんじゃがいもの そばろに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん こま	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	604 20.2

- ・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)
☆郷土料理 ★世界の料理