

令和7年度 5月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小中学校

日	曜	こ ん だ て		あ か	き	み ど り	栄養価
		主 食	牛乳	お か す 血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g
7	水	ごもくおこわ こどものひこんだて	牛乳	サワラねぎみそやき すましじる かしわもち	牛乳 とりにく あぶらあげ サワラ とうふ わかめ あずき	こめ もちこめ さとう あぶら こめこ	615 27.1
8	木	こどもパン	牛乳	キャベツたっぷりメンチカツ やさいのスープに グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず さとう ベーコン かつおぶし とうふ	こむぎこ あぶら はんこ はくりきこ じゃがいも さとう	607 23.8
9	金	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ はるのかおりはるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ こま	577 25.5
12	月	ソイどん (むぎごはん)	牛乳	しんじゃがいもとこまつなのとさあえ なめこじる	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン かつおぶし とうふ	こまつな にんじん あぶら さとう でんぶん じゃがいも こまあぶら	629 28.0
13	火	むぎごはん (くきわかめのつくだに)	牛乳	かつおのしんたまねぎソースかけ しらたまだんごじる	牛乳 くきわかめ カツオ ぶたにく なたと	こめ むぎ あぶら くらざとう さとう しらたまこ でんぶん	618 26.1
14	水	カレーうどん	牛乳	こうちのいもてん おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こむぎこ あぶら でんぶん さつまいも はくりきこ こめこ さとう	660 22.9
15	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン にんじんドレッシングサラダ コロコロこおりどうふ	牛乳 だいず ぶたにく こおりどうふ きなこ	こむぎこ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	663 29.4
16	金	むぎごはん	牛乳	アスパラといんげんのソテー いかとうふのチリソース	牛乳 いか とうふ ベーコン	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	594 23.8
19	月	むぎごはん てづくりおかかふりかけ やまぐちけんのきょうりょうり	牛乳	◎チキンチキンごぼう ◎おおひら	牛乳 かつおぶし とりにく あぶらあげ こおりどうふ	こぼろ えだまめ れんこん しいたけ にんじん	588 31.0
20	火	はるやさいのスパゲティ	牛乳	じゃがいものあまからあげ かいそうサラダ	牛乳 ベーコン えび あさり わかめ くきわかめ こんぶ	こむぎこ オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こま	570 23.2
21	水	はちみつパン	牛乳	しろはなまめのシチュー とうみょうサラダ	牛乳 とりにく ベーコン しろはなまめ オジャンキング	こむぎこ はちみつ じゃがいも あぶら バター さとう こまあぶら こま	581 22.9
22	木	だいすいりひじきごはん 2ねんせいがかやむきの おてつだいをしてください！	牛乳	モウカしょうがしょうゆづけ みそけんちんじる そらまめ	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ だいず モウカ とうふ	こめ こんにゃく さとう あぶら さといも	555 30.1
23	金	ピーンズカレー (むぎごはん)	牛乳	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	609 22.6
26	月	たんたんめん	牛乳	ししゃものさやまちゃフライ じゃこサラダ	牛乳 ぶたにく ししゃも ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら こま こまあぶら でんぶん さとう	602 28.0
27	火	せつやくビビンバ (むぎごはん) せかいのりょうり「かんこく」	牛乳	せつやくビビンバのぐ(にく) せつやくビビンバのぐ(ナムル) スンドゥブチゲ	牛乳 ぶたにく とうふ いか たまこ	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう こま	537 27.5
28	水	むぎごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに ちゅうかあえ アセロラゼリー	牛乳 なまあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら	633 27.1
29	木	ツナコーントースト おはなしきゅうしょく「あかげのアン」	牛乳	あかげのアンスープ ライスモルトサラダ	牛乳 チーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ	こむぎこ マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	586 22.6
30	金	げんきモリモリごはん	牛乳	さばのみそに ごまあえ	牛乳 ツナ さば だいず	こめ あぶら しらたき さとう こま	583 27.1

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22～32g)が基準となっています。

《おねがい》 箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 箸をなくした時は、給食室にも声をかけてみてください。

マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなとたまねぎを使用します。

◎チキンチキンごぼう：一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうと枝豆を甘辛いたれでからめた料理。

◎大平：鶏肉やさといも、れんこん、しいたけ、ごぼう、凍り豆腐などの様々な食材を加えた汁の多い煮物。