

令和6年度 5月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

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	火	ごもくおこわ	牛乳	メバルのたつたあげ すましじる かしわもち	牛乳 とりく あぶらあげ メバル どうふ わかめ かまぼこ あずき	こめ もちこめ さとう あぶら こめこ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん しょうが こまつな	641	26.6	
8	水	はちみつパン	牛乳	しろはなまめのシチュー さやえんどうサラダ	牛乳 とりく あぶら しろはなまめ	パン はちみつ じゃがいも こむぎこ あぶら パター さとう	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり さやえんどう	577	21.3	
9	木	むぎごはん	牛乳	ごもくどうふ じゃこあえ	牛乳 どうふ ぶたにく ちくわ ちりめんじゃこ	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	572	24.3	
10	金	ソイどん (むぎごはん)	牛乳	しおこんぶあえ わかたけじる	牛乳 だいず ぶたにく ペーコン こんぶ どうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	こまつな キャベツ きゅうり かぶ だけのこ えのきだけ こねぎ にんじん	610	27.2	
13	月	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき ゆかりあえ こんさいじる	牛乳 サバ とりく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ねぎ だいこん しそ こまつな	628	24.2	
14	火	むぎごはん	牛乳	チンジャオロース たまごいわかめスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく とりく わかめ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ゼリー	ピーマン にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ こまつな えのきだけ アセロラ	588	25.8	
15	水	わかめうどん	牛乳	だいずとこざかなのシャリシャリあげ おひたし	牛乳 とりく あぶらあげ わかめ だいず にぼし	うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ しめじ もやし キャベツ こまつな	586	25.7	
16	木	こどもパン	牛乳	ハンバーグ コーンサラダ カリノケールいりやさいスープ	牛乳 とりく あぶら ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん カリノケール	604	23.7	
17	金	ほたてとエリンギの ごはん	牛乳	ししゃもフライ けんちんじる	牛乳 ほたて あぶらあげ ししゃも どうふ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく	にんじん しめじ エリンギ だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ	626	22.4	
20	月	グリーンピースごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに もやしナムル れいとうみかん	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	グリーンピース たまねぎ にんじん だけのこ にんにく しょうが しいたけ ピーマン もやし にら キャベツ みかん	647	25.8	
21	火	★食育の日 むぎごはん ごましょうゆ	牛乳	◎チキンチキンごぼう ◎おおひら	牛乳 とりく あぶらあげ こおりどうふ	こめ むぎ あぶら こま でんぷん さとう さといも こんにゃく	ごぼう えだまめ れんこん しいたけ にんじん	673	27.7	
22	水	やきにく チャーハン	牛乳	ホキのキムチフライ ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく ホキ どうふ	こめ むぎ あぶら さとう なまあぶら パンこ こむぎこ でんぷん ワンタンのかわ	にんじん にんにく しょうが ねぎ ササミ こまつな たまねぎ もやし チンゲンサイ	606	25.6	
23	木	むぎごはん	牛乳	しんじゃがいものそぼろに こまつあえ	牛乳 とりく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん こま	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ しょうが さやいんげん こまつな きゅうり もやし そらまめ	595	22.8	
24	金	あざりとだいごんの ごはん	牛乳	あじフライ わかめのすのもの そらまめ	牛乳 あさり あぶらあげ あじ わかめ	こめ むぎ あぶら こま さとう パンこ でんぷん こむぎこ	にんじん だいこん さやいんげん もやし きゅうり そらまめ	610	26.5	
27	月	2年生がさやむぎの むぎごはん	牛乳	かつおのしんたまねぎソースかけ とんじる	牛乳 かつお ぶたにく どうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	638	28.1	
28	火	ドライカレー (むぎごはん)	牛乳	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ ほちみつ こんにゃく さとう こま	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン いちご	677	26.2	
29	水	タンメン	牛乳	あおのりポテト ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく いか あおのり わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら こま	しょうが キャベツ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	645	23.9	
30	木	シュガートースト	牛乳	ポテトのミートソースあえ にんじんドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく だいず	パン パター さとう じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース きゅうり キャベツ コーン	667	23.5	
31	金	むぎごはん	牛乳	とりのてりやき そくせきづけ ごまみそじる	牛乳 とりく どうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく こま	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん こまつな にんじん ねぎ	577	24.3	

※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、給食室に声をかけてください。

☞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。

◎入平：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。