

令和7年度 5月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

| 日 | 曜 | こんだて | | あか | き | みどり | 栄養価 | |
|----|---|---|----|--|---|---|--|---------------------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん ねぎ にんじん しょうが こまつな | 615 27.1 |
| 8 | 木 | こどもパン | 牛乳 | キャベツたっぴりメンチカツ 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 とうにゅう ベーコン | こむぎこ あぶら はんこ はくりきこ じゃがいも さとう | たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり アスパラガス | 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 でんぷん こまあぶら はるさめ こま | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり | 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 | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こまあぶら | こまつな にんじん たまねぎ だいこん なめこ ねぎ | 629 28.0 |
| 13 | 火 | むぎごはん (くわかめにつくだに) | 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 くわかめ カツオ ぶたにく なると | こめ むぎ あぶら くろざとう さとう しらたまこ でんぷん | にんにく たまねぎ はくさい ちんげんさい にんじん | 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 でんぷん さつまいも はくりきこ こめこ さとう | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな はくさい もやし | 660 22.9 |
| 15 | 木 | コッペパン | 牛乳 | チリコンカン にんじンドレッシングサラダ ココロこおりどうふ | 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 でんぷん | たまねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり キャベツ コーン | 663 29.4 |
| 16 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | アスパラとインゲンのソテー いかと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 でんぷん さとう | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ピーマン アスパラガス さやいんげん | 594 23.8 |
| 19 | 月 | むぎごはん てづくりおかかぶりかけ やまぐちけんのきょうどりょうり | 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 | 588 31.0 |
| 20 | 火 | はるやさいのスパゲティ | 牛乳 | じゃがいもをあまからあげ かいそうサラダ | 牛乳 ベーコン えび あさり わかめ さくわかめ 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 | キャベツ アスパラガス たまねぎ にんにく きゅうり コーン | 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 | たまねぎ にんじん グリーンピース とうみょう もやし | 581 22.9 |
| 22 | 木 | だいずいりひじきごはん 2ねんせいがさやむきの 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 | にんじん しいたけ さとう だいこん ごぼう ねぎ こまつな そらまめ | 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 | たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン | 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 でんぷん さとう | しょうが たまねぎ にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ まつちや きゅうり キャベツ フロッコロ コーン | 602 28.0 |
| 27 | 火 | せつやくピビンパ (むぎごはん) せかいのりょうり「かんこく」 | 牛乳 | せつやくピビンパのぐ(にく) せつやくピビンパのぐ(ナムル) スンドゥブチゲ | 牛乳 ぶたにく とうふ いか たまご | こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう こま | しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん もやし こまつな にんにく ねぎ えのきだけ はくさい じら | 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 | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン しょうが だいこん きゅうり アセロラ | 633 27.1 |
| 29 | 木 | ツナコーントースト おはなしきゅうり「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 | たまねぎ コーン セロリ にんにく にんじん きゅうり キャベツ | 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 | うめぼし しょうが きゅうり もやし | 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菜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。