

令和8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	木	ごもくおこわ こどものひこんだて	牛乳	さわらのさいきょうやき	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら とうふ わかめ あずき	こめ もちごめ 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 こまつな こんにゃく	603
				すましじる かしわもち				27.8
8	金	むぎごはん やまぐちけんの きょうどりようり	牛乳	チキンチキンごぼう	牛乳 とりにく あぶらあげ こつやとうふ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さといも	ごぼう えだまめ れんこん しいたけ にんじん オレンジ	638
				◎おおひら きよみオレンジ				27.9
12	火	キムチチャーハン	牛乳	きびなごのサクサクフライ	牛乳 やきぶた きびなご とりにく わかめ たまご	こめ むぎ あぶら こまあぶら かたくりこ こめこ	はくさい にんじん ねぎ とうもろこし ピーマン こまつな たまねぎ えのきたけ	586
				たまごいりわかめスープ				26.0
13	水	カレーうどん (じごなうどん)	牛乳	こざかないりだいがくいも	牛乳 ぶたにく にほし あぶらあげ オーシャンキング	こむぎこ かたくりこ さつまいも さとう こま こまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ とうみょう もやし	665
				とうみょうサラダ				23.9
14	木	むぎごはん せかいのりようり「フィリピン」	牛乳	アドボ	牛乳 とりにく ぶたにく とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ さやいんげん	619
				ニラガ プト				26.9
15	金	きなこあげパン おはなしきゅうしょく 「おおきながぶ」	牛乳	おおきながぶのスープ	牛乳 きなこ とうふ しろいんげんまめ とりにく ホタテ ひじき	こむぎこ こめこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ こまつな だいこん きゅうり	644
				ひじきのマリネ				28.3
18	月	むぎごはん しよくいくのひ	牛乳	なまあげのすきに	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし こんにゃく	585
				ごしよくあえ				25.8
19	火	もぶりごはん ひろしまけんの きょうどりようり	牛乳	メバルのマヨみそやき	牛乳 だいす あぶらあげ メバル ぶたにく ちくわ だいす	こめ むぎ あぶら さとう さといも	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん たけのこ れんこん だいこん えのきたけ ねぎ	583
				はっすんじる				28.2
20	水	むぎごはん 2ねんせいやさやむきの おてつだいをしてくれませす!	牛乳	しんじゃがいものそぼろに	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース もやし きゅうり そらまめ	579
				わかめのすのもの そらまめ				22.7
21	木	こどもパン	牛乳	ポテトのチーズソースあえ	牛乳 ワインナー とりにく チーズ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ニューサマーオレンジ	583
				コーンサラダ ニューサマーオレンジ				21.4
22	金	あおなとえびのピラフ	牛乳	ホキのマーマレードソース	牛乳 えび ホキ ベーコン しろいんげんまめ	こめ あぶら マーガリン かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ エリンギ こまつな オレンジ にんにく キャベツ にんじん トマト	581
				ミネストローネ				25.2
25	月	たまごどん (むぎごはん)	牛乳	しんごぼうとまめのあまからあげ	牛乳 たまご とりにく だいす	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はちみつ こま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース ごぼう もやし キャベツ こまつな	582
				おひたし				24.5
26	火	たんたんめん (ちゅうかめん)	牛乳	ニギスイそべこめこフライ	牛乳 ぶたにく ニギス	こむぎこ あぶら こま こまあぶら かたくりこ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり	568
				ピリからきゅうり				26.1
27	水	ピースごはん	牛乳	カツオのしんたまねぎソースかけ	牛乳 かつお わかめ ちくわ	こめ もちごめ さとう あぶら	グリーンピース にんにく たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう こんにゃく	606
				わかたけに				30.4
28	木	セサミトースト	牛乳	チキンピーンズ	牛乳 だいす ベーコン とりにく	こむぎこ さとう マーガリン こま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース キャベツ あかピーマン とうもろこし	628
				コールスローサラダ				25.0
29	金	ポークカレー (むぎごはん)	牛乳	くきわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこめ くきわかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも はちみつ こま こまあぶら	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト ピーマン こまつな きゅうり だいこん とうもろこし	619
				ヨーグルト				22.0

※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。

☞ マークの白は、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♪

◎天平：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。