

令和5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 エネルギーkcal たんぱく質g
		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		
2	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 とりにく メバル とうふ わかめ かまぼこ 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 しょうが こまつな	641 26.6	
8	月	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 とりにく しろはなまめ	パン はちみつ じゃがいも さとう あぶら バター	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり さやえんどう	577 21.3	
9	火	グリーンピースごはん	牛乳	ごもくとうふ じゃこあえ	牛乳 とうふ ちくわ ちりめんじゃこ	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら	グリーンピース にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	574 24.7	
10	水	わかめうどん	牛乳	だいすこごかなのシャリシャリあげ おひたし	牛乳 とりにく あぶら わかめ だいす にぼし	うどん さとう ごまご 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	
11	木	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 とりにく	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	
12	金	むぎごはん	牛乳	チンジャオロース たまごいりわかめスープ アセロラゼリー	牛乳 ふたにく とりにく 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 たけのこ しいたけ こまつな えのきたけ アセロラ	588 25.8	
15	月	ソイどん (むぎごはん)	牛乳	しおこんぶあえ わかだけじる	牛乳 だいす ふたにく ペーコン こんぶ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	こまつな キャベツ きゅうり かぶ たけのこ えのきたけ ごねぎ にんじん	610 27.2	
16	火	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 とりにく ふたにく	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	水	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 ししゃも とうふ	こめ あぶら さとう パンこ ごまご 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 えのきたけ	626 22.4	
18	木	むぎごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに もやしのナムル れいとうみかん	牛乳 なまあげ ふたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 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	644 25.5	
19	金	★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 山口県の郷土料理	牛乳 とりにく あぶら ごま ごぼう	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん さとう さいとも 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	月	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 ふたにく ホキ とうふ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん パンこ ごまご 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 チンゲンサイ たまねぎ もやし チンゲンサイ	606 25.6	
23	火	むぎごはん	牛乳	しんじゃがいものそばろに ごますあえ そらまめ	牛乳 とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 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	水	タンメン	牛乳	あおりのポテト ちゅうかあえ	牛乳 ふたにく あおりの うすらのたまご 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 ごま	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	
25	木	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 ふたにく とうふ	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	
26	金	ドライカレー (むぎごはん)	牛乳	こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	牛乳 ふたにく だいす わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごま	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	663 26.6	
29	月	あさりとだいこんの ごはん	牛乳	あじフライ わかめのすのもの	牛乳 あさり あぶら あじ わかめ	こめ あぶら ごま さとう パンこ でんぷん ごまご	にんじん だいこん さやいんげん もやし きゅうり	578 23.2	
30	火	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 ふたにく だいす	バター 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 グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	667 23.5	
31	水	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 とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん こまつな 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》蓋には油性ペン等で必ず名前をつけてください。蓋をなくした時は、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。

◎大平：鶏肉やさとも、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。