

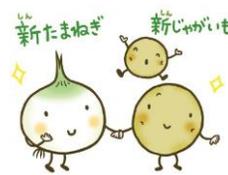


5月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようび)	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8月	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	なまあげのカレーに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま カレーフレーク	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが グリンピース トマト キャベツ きゅうり だいこん	653	23.4
9火	グリンピース ピラフ	<input type="checkbox"/>	とびうおフライ やさいスープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とびうお とうにゅう	あぶら バター 小め こむぎこ じゃがいも こめこ	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ にんじん コーン たもぎたけ いちごピューレ	689	24.5
10水	わかめうどん (じこなうどん)	<input type="checkbox"/>	だいすのしゃりしゃりあげ ツナサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ だいす まぐろ	うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり コーン たまねぎ	636	28.4
11木	むぎごはん (はいがふりかけ)	<input type="checkbox"/>	むろあじきしゅうやき とんじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	575	25.9
12金	こどもパン	<input type="checkbox"/>	しろはなまめのシチュー ごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	パン じゃがいも あぶら ホホワイトル さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり グリンピース	640	25.3
15月	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	じゃがいものそぼろに いそかあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし かわちばんかん	598	21.3
16火	キャロットピラフ	<input type="checkbox"/>	ほきのレモンソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ほき ベーコン	こめ でんぷん あぶら マカロニ さとう	にんじん コーン あかピーマン レモンかじゅう キャベツ かぶ たまねぎ	582	21.3
17水	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	しせんどうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	593	25.8
18木	くろパン	<input type="checkbox"/>	チキンビーンズ コールスローサラダ いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく コーン グリンピース キャベツ あかピーマン きゅうり いちごかじゅう みかなかじゅう	647	24.6
19金	ひじきごはん	<input type="checkbox"/>	さばてりやき けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ さば とうふ	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ	660	27.1
22月	タンメン (ちゅうかめん)	<input type="checkbox"/>	だいがくいも くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ くきわかめ	めん あぶら でんぷん さつまいも さとう はちみつ ごま	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ えのきたけ こまつな きゅうり だいこん コーン	658	24.8
23火	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	かつおのしんたまねぎソース みそしる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり しそ	621	28.9
24水	ポークカレー (むぎごはん)	<input type="checkbox"/>	かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレーフレーク ごま	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト コーン りんごかじゅう だいこん きゅうり	701	25.3
25木	ツイストパン	<input type="checkbox"/>	メンチカツ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん キャベツ セロリー たまねぎ マッシュルーム	647	24.5
26金	むぎごはん (こんぶつくだに)	<input type="checkbox"/>	さんとうひなべ だいこんとぎゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく なまあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しめじ ながねぎ もやし きゅうり だいこん	599	22.8
29月	キムチチャーハン	<input type="checkbox"/>	あげしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごま	はくさい ながねぎ コーン ピーマン たまねぎ だいこん きゅうり にんじん こまつな	587	20.6
30火	むぎごはん 山口県に ちなんだ給食	<input type="checkbox"/>	チキンチキンごぼう ごもくスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ ぶたにく とうふ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう はるさめ	ごぼう ながねぎ ほししいたけ にんじん みかん	693	30.8
31水	むぎごはん (やきのり)	<input type="checkbox"/>	じゃがいものカレーしょうゆに ごますあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな だいこん きゅうり もやし	616	22.9

あさごはんの3つのスイッチ



旬のものは、味がよくておいしいだけでなく、栄養分も多く含んでいます。
4月・5月と給食でもさいたま市緑区の新玉ねぎを取り入れています。
この時季らしい味を味わってください。