

令和7年

5月分 予定献立表

さいたま市立大成小学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)								
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類									
2(金)	ごもくおこわ		いわしのしょうがに	とりにく	あぶらあげ		ごぼう	ほししいたけ	こめ	もちこめ	さとう	あぶら	616					
			すましじる	いわし	とうふ			しょうが		さとう	でんぷん			24.6				
7(水) ★	むぎごはん		チキンカレー	とりにく			たまねぎ	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	こむぎこ	あぶら	647				
			てづくりふくじんづけ					きゅうり	だいこん	れんこん	しょうが	さとう			20.8			
8(木)	グリーンピースいりわかめごはん		とりにくのからあげ	とりにく			グリーンピース		こめ	むぎ	さとう		562					
			旬(グリーンピース)の献立 先生のリクエスト給食	とんじる	ふたにく	とうふ	みそ		しょうが		でんぷん	さとう	あぶら	21.4				
9(金) ★	こどもパン		ポテトのミートソースあえ	ふたにく	だいず		トマト	にんじん	にんにく	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも	621					
			グリーンサラダ					キャベツ	きゅうり	アスパラガス	さとう		あぶら	25.2				
12(月)	わかめうどん (じごなうどん)		あまからじゃがいも	とりにく	あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ	ながねぎ	ほししいたけ	うどん(こむぎ)	さとう	597					
			そくせきづけ					キャベツ	きゅうり			じゃがいも	さとう	あぶら	22.5			
13(火) ★	むぎごはん		いかとうろのチリソース	いか	とうふ		にんじん	トマト	たまねぎ	マッシュルーム	にんにく	しょうが	621					
			ちゅうかあえ					わかめ	もやし	きゅうり	だいこん	さとう	こまあぶら	24.4				
14(水) ★	ツナとコーンのピラフ		ししゃもフライ	まぐろ(ツナ)			パセリ	たまねぎ	とうもろこし		こめ		610					
			ミネストローネ	ベーコン	しろいんげんまめ			にんじん	トマト	たまねぎ	キャベツ	にんにく	じゃがいも	マカロニ	さとう	あぶら	21.9	
15(木)	むぎごはん		アジのやくみソースかけ	メアジ				ながねぎ	にんにく	しょうが	こめ	むぎ	662					
			わかたけじる	あぶらあげ	とうふ	わかめ	にんじん	にんじん	たけのこ			でんぷん	さとう	あぶら	23.9			
16(金) ★	くろパン		しろはなまめのシチュー	とりにく	ベーコン	しろはなまめ	チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しめじ	グリーンピース	じゃがいも	こむぎこ	マーガリン	629		
			コールスローサラダ					わかめ	あかピーマン	キャベツ	とうもろこし	きゅうり	たまねぎ	さとう	あぶら	23.5		
19(月)	蕨山(ひるせん)おこわ		こいわしのたつたあげ	あすき	とりにく	あぶらあげ		にんじん	さやいんげん	ごぼう	ほししいたけ	こめ	もちこめ	さとう	あぶら	539		
			けんちんじる	いわし	とうふ			にんじん	だいこん	ごぼう	ながねぎ	こんにゃく	えのきたけ	じゃがいも	あぶら	22.4		
20(火)	むぎごはん		てづくりふりかけ	かつおぶし								こめ	むぎ	655				
			かつおのしんたまねぎソースかけ	かつお					にんにく	たまねぎ		でんぷん	さとう	あぶら	27.2			
21(水)	タンメン (ホットちゅうかめん)		あおのりポテト	ふたにく			にんじん	チンゲンサイ	しょうが	もやし	キャベツ	ながねぎ	ほししいたけ	こめ	むぎ	でんぷん	あぶら	572
			えのきとわかめのナムル	わかめ				こまつな	だいこん	えのきたけ	にんにく		さとう	こま	こまあぶら	22.9		
22(木) ★	さきたまボール		ポークビーンズ	ベーコン	ふたにく	だいず		にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく		こむぎこ	さとう	あぶら	596		
			ひじきのマリネ					ひじき	にんじん	きゅうり	だいこん	さとう	あぶら	25.3				
23(金)	むぎごはん		なっとう	だいず								こめ	むぎ	700				
			しんじゃがのそぼろに	ふたにく	だいず			にんじん	たまねぎ	しょうが	グリーンピース	じゃがいも	でんぷん	さとう	あぶら	26.1		
26(月) ★	やきにくチャーハン		たらフライ	たら				にんじん	こまつな	にんにく	しょうが	ながねぎ	ザーサイ	こめ	さとう	こまあぶら	533	
			わかめスープ	とうふ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	ながねぎ			こむぎこ	パンこ	あぶら	こま	24.7		
27(火) ★	おやこどん (むぎごはん)		くきわかめのピリからあえ	たまご	とりにく			にんじん	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	グリーンピース	こめ	むぎ	でんぷん	さとう	619	
						くきわかめ			キャベツ	きゅうり	もやし	にんにく	さとう	こまあぶら	25.9			
28(水)	むぎごはん		はっほうさい	ふたにく	えび	いか		にんじん	チンゲンサイ	しょうが	たまねぎ	キャベツ	でんぷん		あぶら	599		
			はるさめサラダ	うすらたまご				にんじん	こまつな	だいこん	きゅうり		はるさめ	さとう	こまあぶら	23.6		
29(木) ★	シュガーあげパン(コッパン)		とうふのスープに	とうふ	とりにく	ホタテ		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	だいこん		こむぎこ	さとう	あぶら	マーガリン	592	
			コーンサラダ						キャベツ	きゅうり	とうもろこし	たまねぎ	さとう	あぶら	25.1			
30(金)	かやくごはん		きびなごのからあげ	とりにく	あぶらあげ			にんじん	ごぼう	こんにゃく	ほししいたけ	こめ	さとう	あぶら	506			
			みそじる	とうふ	みそ	わかめ	こまつな	にんじん	たまねぎ	しめじ	ながねぎ	じゃがいも		あぶら	21.9			

・献立は食材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

・★マークのついている日はスプーンがつかます。
 ・5月の給食で使用する小松菜と玉ねぎは、さいたま市緑区若谷農園さんの野菜を使用する予定です。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	603 kcal	23.9 g