

# 5月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価		
	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
7(木)	むぎごはん		メバルのやくみソースかけ	メバル			ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ		754		
			若竹汁(わかたけしる)	あぶらあげ とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	26.9		
			かしわもち	あずき					こめ さとう でんぷん	あぶら		
	端午の節句の献立				ぎゅうにゅう							
8(金) ★	くろパン		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	こむぎこ こくとう	マーガリン	651		
			コールスローサラダ			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	25.2		
							ぎゅうにゅう					
11(月)	グリ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			グリンピース しょうが	こめ むぎ さとう		569		
			こんさいのみそしる	ぶたにく みそ		こまつな にんじん	ごぼう ながねぎ	さといも	あぶら	21.5		
							ぎゅうにゅう					
	旬(グリンピース)の献立											
12(水)	にくうどん (しごなうどん)			ぶたにく あぶらあげ なると		にんじん	たまねぎ ながねぎ	こむぎこ さとう		548		
				きびなごのてんぷら			きびなご	こむぎこ でんぷん	あぶら			
				そくせきづけ			キャベツ きゅうり				25.7	
13(水) ★	むぎごはん		しぜんどうふ	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	623		
			ちゅうかさサラダ			こまつな	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	24.3		
							ぎゅうにゅう					
14(木)	むぎごはん		てづくりふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおりの		ゆかり	こめ むぎ	ごま	595		
			いわしのしょうがに	まいわし			しょうが	さとう でんぷん				
			みそしる	みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ながねぎ	じゃがいも		22.0		
15(金) ★	キムチチャーハン			やきぶた		あおピーマン	ながねぎ とうもろこし	こめ むぎ	あぶら こまあぶら	563		
				あげぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	こまあぶら あぶら	21.7	
				たまごいりわかめスープ	たまご	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	でんぷん			
	先生のリクエスト給食											
18(月) ★	こどもパン		あさりのチャウダー	あさり ベーコン しらすまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ さとう		590		
			ツナサラダ	まぐろ(ツナ)			だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう	あぶら	24.7		
							ぎゅうにゅう					
19(水) ★	おやこどん (むぎごはん)			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	こめ むぎ		634		
				くきわかめのピリからあえ			グリンピース	でんぷん さとう				
							キャベツ きゅうり もやし にんにく とうがらし	さとう	ごまあぶら	26.9		
20(水)	もぶりごはん			だいず あぶらあげ		にんじん さやいんげん	ほししいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら	561		
				がんす	スケソウダラ		にんじん	たまねぎ とうがらし	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら		
				ハサ汁(はっすんじる)	ぶたにく ちくわ			たけのこ れんこん だいこん えのきだけ	さといも	あぶら	22.6	
	広島県の郷土料理											
21(木)	むぎごはん		しんじゃがいものそぼろ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	こめ むぎ		636		
			ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら			
							ぎゅうにゅう				21.1	
	旬(新じゃがいも)の献立											
22(金) ★	こまつなぶたにくのピラフ			ぶたにく		こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こめ	バター	559		
				ししゃもフライ	ししゃも			こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら			
				ミネストローネ	ベーコン しらすいんげんまめ	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	21.6		
25(月)	みそラーメン (ホットちゅうかめん)			ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく もやし	こむぎこ	あぶら	589		
				あおりのポテト		あおりの	ながねぎ とうもろこし キャベツ	じゃがいも	あぶら			
				ちゅうかあえ		わかめ	もやし きゅうり だいこん	さとう	ごま こまあぶら	24.1		
	先生のリクエスト給食											
26(水)	むぎごはん		かつおのしんたまねぎソースかけ	かつお			たまねぎ にんにく	こめ むぎ		689		
			かきたまじる	たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	でんぷん さとう	あぶら			
			れいとうみかん				みかん	でんぷん			27.6	
	旬(新玉ねぎ)の献立											
27(水) ★	ホークカレー (むぎごはん)			ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ ぎゅうにゅう	あぶら	704		
				ビーンズサラダ	だいず ひよこまめ きんときまめ			りんご	じゃがいも			
							きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	22.7		
28(木)	ひじきごはん			とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	580		
				あじフライ	メアジ			こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら			
				さわいわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ しらす	でんぷん	あぶら	26.0	
29(金) ★	シュガーあげパン (コッパン)			とうふのスープ	とうふ とりにく ホタテ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	590		
				わかめサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	でんぷん	あぶら		
							ぎゅうにゅう				25.5	

・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きます。  
 ・5月の給食で使用する小松菜と玉ねぎ(新玉ねぎ)は、さいたま市緑区岩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 614 kcal	たんぱく質 24.1 g
-----------	----------------------	--------------------