



# 5月分 予定献立表

平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日 曜	主 食			主 食 品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
	主 食	牛乳	副 食 (おかず)	あかのしょくひん (ち・にく・ほねになる)	きいろのしょくひん (ねつ・ちから・たいおんになる)	みどりのしょくひん (からだのちようしをとのえる)			
1 月	むぎごはん	牛乳 ☑	にくじゃが あますあえ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう さやいんげん	579	21.0	
2 火	わかめごはん	牛乳 ☑	メバルのしるしょうゆやき さつきじる かしわもち	ぎゅうにゅう めばる わかめ みそ とうふ	こめ ごま かしわもち	たけのこ にんじん さやえんどう	598	26.6	
7 月	セルフてりやき バーガー (セサミパンズ)	牛乳 ☑	てりやきハンバーグ やさいスープ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	セサミパンズ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム こまつな れいとうみかん	632	24.2	
8 火	グリーンピース ごはん	牛乳 ☑	ししゃもおちゃフライ わかたけに	ぎゅうにゅう わかめ ししゃもおちゃフライ とりにく えびボール	こめ あぶら さとう	グリーンピース にんじん にんじん たけのこ こんにやく ふき さやえんどう	572	23.7	
9 水	ごもく たまごとじうどん (じこなうどん)	牛乳 ☑	ごぼうとナッツのあまからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ なると	じこなうどん かたくりこ さとう あぶら アーモンド はちみつ カシューナッツ ごま	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	631	25.0	
10 木	ごはん	牛乳 ☑	まめいりビーフストロガノフ グリーンサラダ くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	こめ あぶら ごまごこ さとう バター	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス マッシュルーム トマトピューレ かわちばんかん	630	22.2	
11 金	あさりとだいこんの だきこみごはん	牛乳 ☑	かつおのフライ すましじる	ぎゅうにゅう あさり とうふ かつおフライ	こめ あぶら あぶら	にんじん だいこん だいこんのは ほうれんそう	592	25.7	
14 月	むぎごはん	牛乳 ☑	マーボー豆腐 くきわかめのチョナムル くだもの(キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ もやし ほししいたけ こまつな えのきたけ キウイフルーツ	600	26.7	
15 火	きんぴらごはん	牛乳 ☑	あじフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ アジフライ	こめ さとう ごまあぶら あぶら アーモンド	ごぼう にんじん ほししいたけ もやし キャベツ ほうれんそう	604	24.5	
16 水	フレンチトースト	牛乳 ☑	まめとソーセージのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ウインナー チーズ ひよこまめ プリンベース	しょくパン じゃがいも あぶら ケチャップ ソース さとう	にんじん コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールトマト たまねぎ にんにく トマトピューレ	659	24.0	
17 木	ソイどん (むぎごはん)	牛乳 ☑	みそしる ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら カレーウ ごまあぶら	しゆんぎく たまねぎ あかピーマン にんじん しめじ こまつな にんにく ながねぎ きゅうり しょうが	563	22.3	
18 金	びりんめし	牛乳 ☑	きびなごのからあげ せんだごじる ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく からあげ あぶらあげ かまぼこ	こめ あぶら ごま じゃがいもボール ゼリー	にんじん ごぼう きりほしだいこん だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ	607	21.9	
21 月	むぎごはん	牛乳 ☑	やさいのうまに いそかあえ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく のり	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ もやし こまつな バナナ	566	20.7	
22 火	むぎごはん	牛乳 ☑	じゃがいものそばろに わふうサラダ くだもの(なつみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかつま	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり グリーンピース だいこん なつみかん	576	19.6	
23 水	タンメン (ホットちゅうかめん)	牛乳 ☑	かれのいたつたあげ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく カレイのたつたあげ うずらのたまご	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ ながねぎ こまつな ほししいたけ きゅうり もやし にら	628	29.5	
24 木	ポークカレー (むぎごはん)	牛乳 ☑	フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら さとう ごまごこ デジラリス リス	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ アップルソース きゅうり みかん(かん)	675	22.6	
25 金	ごはん	牛乳 ☑	なまあげのあますに えのきとわかめナムル くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ ぶたにく	こめ ごま かたくりこ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ケチャップ	にんじん たまねぎ だけのこ こんにやく こまつな ピーマン えのきたけ にんにく もやし メロン	619	23.5	
26 土	運 動 会 (おべんとう)								
29 火	運動会予備日 (おべんとう)								
30 水	ごはん	牛乳 ☑	おやこに ごますあえ くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし かわちばんかん	612	24.3	
31 木	あげパン (ココア)	牛乳 ☑	とうふのスープに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ほたて ひじき	こめ こいりツイストパン あぶら ココア さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ かぶ だいこん チンゲンサイ きゅうり	604	26.3	
* 都合により、献立や食材が変更することもあります。							学校給食摂取基準 ※(望ましい範囲)	640	24 ※(11.8~3.2)

2日 端午の節句にちなんで 柏もちが出ます。

その他、新じゃがが芋、かつお、あさり、グリーンピースなど旬の食材を使った献立や郷土料理の「びりん飯」「せんだご汁」(九州地方)も実施します。

