



5月学校給食予定献立表



さいたま市立鈴谷小学校

日(曜)	献 立 名			赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主 食	牛 乳	お か ず	血や肉を作るもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
【子どもの日 行事食】 2(金)	ちゅうかふう たきこみごはん		かつおのりょうしあげ わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつお とうふ わかめ かまぼこ あすき	こめ さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ パンこ こめこ	にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ えのきだけ しょうが	667	28.7
7(水)	むぎごはん		てづくりふりかけ しんじゃがのそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおふし あおのり ぶたにく わかめ	こめ むぎ ごま じやがいも あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	577	20.7
8(木)	まっちゃん あげパン		とうふのスープに ミックスサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく ほたて チーズ	コッペパン あぶら さとう でんぶん じやがいも	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ ほしいたけ キャベツ きゅうり コーン	658	24.5
9(金)	はくはん 清水さん家のお米		さわらのしんたまねぎソースかけ けんちんじる ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう じやがいも こんにゃく ごま あぶら	にんじん たまねぎ だいこん こぼう ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ もしや ごん にんにく	625	25.6
12(月)	やきにく チャーハン		こもちししゃもフライ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ さとう ごまあぶら あぶら パンこ でんぶん こむぎこ こんにゃく	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ビーマン	564	20.9
13(火)	ソイどん (むぎごはん)		(ソイどんのぐ) みそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう カレルウ じやがいも	しゅんぎく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	626	25.9
14(水)	わかめうどん (じごなうどん)		しゃりしゃりだいがく いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ わかめ だいす	うどん さつまいも さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごま	にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな もやし	669	24.4
15(木)	はくはん 原田さん家のお米		とうふとうずらたまごのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご	こめ こまあぶら あぶら はるさめ ごま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん だけのこ ほしいたけ チングンサイ きゅうり だいこん こまつな	604	23.9
16(金)	カリーヴルスト (コッペパン)		(フランクフルト) マッシュポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン ドイツ 料理	コッペパン あぶら じやがいも バター マカロニ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン こまつな マッシュルーム	629	22.5
19(月)	スペグティ ミートビーンズ		コールスローサラダ ピーチパイ (ミートビーンズソース)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	スペグティ あぶら こむぎこ さとう パイがわ	たまねぎ しめじ にんじん しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン もも にんにく	711	26.7
20(火)	おやこどん (むぎごはん)		だいすとこざかなのからあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす こんにぶ にぼし	こめ むぎ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ だけのこ ほしいたけ グリンピース キャベツ かぶ きゅうり	654	31
21(水)	ガーリック フランス		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき	ソフトフランスパン マーラガリン(乳不使用) じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく バセリ たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり だいこん	639	22.6
22(木)	ハヤシライス (ターメリックライス)		(ハヤシルウ) アスパラのグリーンサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ ゼリー さとう	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス みかん バイン もも	639	19.6
23(金)	わかめごはん		しおにくじゃが ごしきあえ かわちはんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しらたき	しょうが にんにく 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 コーン かわちはんかん	590	20.2
26(月)	あおなとハムの ピラフ		ホキのバジルフライ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ホキ ベーコン しろいんげんまめ	こめ パター あぶら こむぎこ パンこ ジャガイモ さとう	たまねぎ こまつな マッシュルーム コーン キャベツ トマト にんにく バジル にんじん	594	23.4
27(火)	みそラーメン (ちゅうかめん)		あおのりポテト くきわかめのナムル (みそラーメンじる)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり くきわかめ	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もしや にんにく しょうが ほしいたけ チングンサイ ねぎ コーン こまつな えのきだけ	594	23.8
28(水)	むぎごはん		マーぼーどうふ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん だけのこ ほしいたけ こまつな きゅうり コーン	560	22.5
29(木)	とりごぼう ごはん		さばのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば わかめ たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう えのきだけ たまねぎ ねぎ こまつな	676	26.6
30(金)	カレーライス (むぎごはん)		(ポークカレー) 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 あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな きゅうり	664	23.9

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出しません。

*食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。

小松菜と玉ねぎマークの日

緑区にある「若谷農園」さんの新鮮な小松菜と新玉ねぎを使用します。