

令和7年

5月分予定献立表

さいたま市立浦和大里小学校

日(曜) ☆17時～18時 ◎たんばく質	献立名	献立の材料											
7(水) ☆608 ◎25.0	牛乳	牛乳											
	こどもパン	子供パン（乳なし）											
	じゃがいものミートソースあえ	油	にんにく	豚肉	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ポークガラスープ	トマトピューレ	ケチャップ			
		デミグラスソース	ハヤシルウ	チーズ	食塩	じゃがいも							
	コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	食塩	コーン	たまねぎ	油	米酢	砂糖	食塩	白こしょう		
	ひゅうがなつゼリー	日向夏ゼリー											
8(木) ☆608 ◎26.4	牛乳	牛乳											
	たまごどん	鶏卵	鶏肉	にんじん	たまねぎ	たけのこ	干しいたけ	グリーンピース					
	（むぎごはん）	砂糖	しょうゆ	みりん	でん粉	油	麦ごはん						
	きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ 油											
	いそかあえ	こまつな	緑豆もやし	キャベツ	しょうゆ	のり							
9(金) ☆611 ◎25.4	牛乳	牛乳											
	むぎごはん	麦ごはん											
	ジャージャン豆腐	生揚げ	豚肉	酒	干しいたけ	にんじん	たまねぎ	たけのこ	キャベツ	しょうが	にんにく		
		油	赤みそ	トウバンジャン	酒	しょうゆ	砂糖	チンタン	でん粉	ごま油			
	はるさめサラダ	春雨	にんじん	緑豆もやし	きゅうり	キャベツ	しょうゆ	米酢	食塩	砂糖	からし粉	ごま油	
	セミノール	セミノール											
12(月) ☆613 ◎25.3	牛乳	牛乳											
	ガーリックフランス	ソフトフランス オリーブ油 マーガリン にんにく 食塩 パセリ											
	ポークビーンズ	ベーコン	豚肉	大豆	たまねぎ	にんじん	にんにく	じゃがいも					
		チキンガラスープ	チーズ	油	砂糖	食塩	白こしょう	トマトピューレ	ケチャップ	からし粉			
	さわやかサラダ	キャベツ	きゅうり	食塩	なつみかん缶	油	米酢	砂糖	食塩	白こしょう			
13(火) ☆602 ◎23.6	牛乳	牛乳											
	むぎごはん	麦ごはん											
	てっかみそ	大豆	油	京桜みそ	西京みそ	黒砂糖	みりん						
	しんじゃがのそぼろに	鶏肉	しょうが	油	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	砂糖	しょうゆ	みりん	かつお節	でん粉	グリーンピース
	はるキャベツのごまあえ	こまつな	キャベツ	緑豆もやし	しょうゆ	砂糖	ごま						
14(水) ☆603 ◎28.3	牛乳	牛乳											
	ごもくうどん	豚肉	油揚げ	なると	にんじん	たけのこ	たまねぎ	干しいたけ	こまつな	酒	みりん	砂糖	
	（うどん）	しょうゆ	食塩	かつお節	地粉うどん								
	ささかまのおちゃのはあげ	笹かまぼこ	小麦粉	鶏卵	せん茶	抹茶	油						
	なめたあえ	こまつな	キャベツ	緑豆もやし	えのきたけ	しょうゆ	和風だし	しょうゆ					
15(木) ☆585 ◎23.9	牛乳	牛乳											
	むぎごはん	麦ごはん											
	おやこに	油	鶏肉	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	砂糖	しょうゆ	みりん				
		なまあげ	鶏卵	さやいんげん									
	わふうサラダ	キャベツ	きゅうり	わかめ	にんじん	米酢	しょうゆ	砂糖	ごま油				
	なつみ	なつみ											
16(金) ☆579 ◎25.6	牛乳	牛乳											
	きんぴらごはん	米	強化米	酒	しょうゆ	食塩	鶏肉	油揚げ					
		ごぼう	にんじん	干しいたけ	砂糖	しょうゆ	食塩	油	ごま油	ごま			
	かつおフライ	かつおフライ 油											
	みそしる	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	しめじ	えのきたけ	しいたけ	白みそ	赤みそ	こまつな			
19(月) ☆541 ◎24.3	牛乳	牛乳											
	もぶりごはん	米	強化米	麦	昆布	酒	食塩	しょうゆ					
		大豆	にんじん	油揚げ	干しいたけ	ごぼう	さやいんげん	砂糖	しょうゆ	食塩	油		
	わにのたつたあげ	モーカザメたつた 油											
毎月19日は 食育の日	レモンあえ	キャベツ	きゅうり	にんじん	油	砂糖	食塩	レモン					
	★広島県の料理★												
20(火) ☆638 ◎24.8	牛乳	牛乳											
	むぎごはん	麦ごはん											
	ゆかりとじゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま	ゆかり	かつお節	あおのり							
	てづくりコロッケ	豚肉	たまねぎ	にんじん	油	砂糖	しょうゆ	じゃがいも	小麦粉	パン粉	油		
	さつまじる	油	ごぼう	鶏肉	にんじん	だいこん	こんにゃく	さつまいも	豆腐				
		白みそ	赤みそ	たまねぎ	こまつな								

日(曜) ★1種以上kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
21(水) ★602 ◎27.6	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	マーボーどうふ	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 紹興酒 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 砂糖 しょうゆ 赤みそ オイスターソース テンメンジャン にら ねぎ 豆腐 でん粉 ごま油
	かいそうサラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油
	メロン	メロン
22(木) ★570 ◎25.8	牛乳	牛乳
	ツナとトマトのスパゲティ	スパゲッティ ベーコン いか 酒 たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ まぐろ水煮 食塩 白こしょう ケチャップ チーズ 油
	ころころドーナツ	ホットケーキミックス 砂糖 鶏卵 牛乳 油
	こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油
23(金) ★577 ◎27.1	牛乳	牛乳
	ソイどん	大豆 豚肉 ベーコン しゅんぎく 油 砂糖 みりん しょうゆ カレールウ
	(むぎごはん)	麦ごはん
	みそけんちんじる	油 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん かつお節 じゃがいも 豆腐 食塩 しょうゆ こまつな
	そくせきづけ	キャベツ だいこん きゅうり 食塩
26(月) ★541 ◎22.1	牛乳	牛乳
	タンメン	豚肉 しょうが しょうゆ 酒 にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ 緑豆もやし こまつな
	(ちゅうかめん)	食塩 白こしょう でん粉 油 ポークガラスープ 中華麺
	しんごぼうとひよこまめのあまからあげ	ごぼう でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん はちみつ ひよこ豆
	ごまだれサラダ	緑豆もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ごま
27(火) ★599 ◎24.5	牛乳	牛乳
	はくはん	白飯
	さばのピリからやき	さばのピリ辛漬
	わかたけに	たけのこ 鶏肉 しょうゆ こんにゃく にんじん ぶき さやえんどう わかめ かつお節 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 食塩
	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
28(水) ★554 ◎24.3	牛乳	牛乳
	ココアあげパン	コッペパン(乳なし) 砂糖 ココア 油
	とうふのスープに	油 鶏肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ 豆腐 こまつな ほたて だいこん しょうゆ 食塩 白こしょう でん粉 チンタン
	わかめサラダ	キャベツ きゅうり コーン 砂糖 米酢 しょうゆ ごま油 食塩
29(木) ★566 ◎21.5	牛乳	牛乳
	あさりのたきこみごはん	米 強化米 酒 食塩 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう 砂糖 しょうゆ 油
	ししゃもフライ	ししゃもフライ 油
	みそしる	だいこん じゃがいも たまねぎ えのきたけ しめじ わかめ 赤みそ 白みそ
30(金) ★584 ◎22.1	牛乳	牛乳
	ポークカレー	豚肉 カレー粉 にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが 油
	(むぎごはん)	チーズ ホールトマト 食塩 ウスターソース ローリエ粉 カレールウ チキンガラスープ 麦ごはん
	グリーンサラダ	アスパラガス キャベツ きゅうり 油 米酢 食塩 砂糖 白こしょう たまねぎ
	ヨーグルト	ヨーグルト

※都合により献立を変更する場合があります。
※マスクは毎日小袋に入れて持てきましよう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましよう。

～献立紹介～
・19日 広島県の郷土料理
「もぶりご飯」は広島県の郷土料理です。季節や地域によってとれた食材で具を作り、ご飯と混ぜ合わせます。「もぶり」の名前の由来は、広島の方で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」からきていると言われています。
また、「わにの竜田揚げ」は、は虫類の「ワニ」ではなく、海にすむ「サメ」のことです。因幡の白兔（いなばのしろうさぎ）に登場するワニもサメのことだと考えられているそうです。レモン和えのレモンは広島県産を使用しています。

【今月の旬の食材】
・春キャベツ、新じゃが、新玉ねぎ、かつお、新ごぼう、アスパラガス、さやいんげん、メロンなど

～「食育の日」を知っていますか～
毎月19日は「食育の日」です。浦和大里小学校では「食育の日」に郷土料理を提供します。「食育の日」については5月の給食だよりをご覧ください。