

5月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う			栄養価
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤	黄	緑	
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
7	火	こどもパン	○	じゃがいものミートソースあえ かいそうサラダ	牛乳 かいそう ぶたにく チーズ	パン さとう じゃがいも あぶら	にんにく マッシュルーム コーン にんじん だいこん たまねぎ きゅうり	580 25.3
8	水	チャーハン	○	きびなごカリカリフライ ワントンスープ	牛乳 きびなご やきぶた ぶたにく えび	こめ ごまあぶら あぶら ワントン	にんじん コーン ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな グリーンピース もやし しょうが	567 25.7
9	木	むぎごはん	○	おやこに こんぶいりあさづけ くだもの(セミノール)	牛乳 たまご とりにく こんぶ なまあげ	こめ じゃがいも むぎ あぶら	たまねぎ キャベツ セミノール にんじん きゅうり さやいんげん だいこん	584 23.8
10	金	はくはん	○	ししゃもなんぼんづけ わかたけに くだもの(ニューサマーオレンジ)	牛乳 わかめ ししゃも とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう	にんにく たけのこ ぶき しょうが こんにゃく さやえんどう ねぎ にんじん ニューサマーオレンジ	574 24.5
13	月	むぎごはん	○	ジャージャンどうぶ はるさめサラダ くだもの(メロン)	牛乳 みそ なまあげ ぶたにく	こめ でんぶん むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ	しいたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが きゅうり メロン	617 26.5
14	火	あさりごはん	○	さばのぶんかほし はるやさいのみそしる	牛乳 さば あさり みそ あぶらあげ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ さやえんどう	583 25.7
15	水	ごもくうどん	○	ささかまのおちゃのはあげ なめたけあえ	牛乳 なると ぶたにく ささかまほこ あぶらあげ たまご	めん さとう あぶら こむぎこ	にんじん しいたけ キャベツ たけのこ こまつな もやし たまねぎ おちゃのは えのきたけ	555 27.7
16	木	むぎごはん (てっかみそ)	○	しんじゃがのそぼろに ごしきあえ	牛乳 とりにく だいす みそ	こめ じゃがいも むぎ でんぶん あぶら さとう	しょうが グリンピース だいこん たまねぎ こまつな コーン にんじん もやし	588 23.0
17	金	ココアあげパン	○	ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 だいす ベーコン チーズ ぶたにく ひじき	パン じゃがいも あぶら ココア さとう	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん にんにく	610 25.5
20	月	もぶりごはん	○	がんす みそしる ★広島県の料理	牛乳 ひじき みそ ぶたにく がんす あぶらあげ わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう たけのこ えのきたけ にんじん だいこん しめじ かんぴょう たまねぎ	579 25.0
21	火	ソイドン (むぎごはん)	○	けんちんじる ゆかりあえ	牛乳 ぶたにく だいす とうふ ベーコン	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	グリーンピース しいたけ こまつな ごぼう こんにゃく キャベツ にんじん だいこん きゅうり ゆかり	584 27.2
22	水	くろパン	○	ほきのハーブやき クラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳 あさり ほき スキムミルク ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル さとう こむぎこ パター	にんじん パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	625 30.4
23	木	むぎごはん	○	にくどうぶ からしあえ くだもの(かわちばんかん)	牛乳 とうふ ぶたにく あぶら	こめ さとう むぎ あぶら	しらたき たまねぎ こまつな ねぎ ごぼう キャベツ にんじん しいたけ もやし かわちばんかん	588 26.9
24	金	わふうスパゲティ	○	あおりのポテト さわやかサラダ	牛乳 いか ベーコン あおりの ぶたにく	めん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ しめじ きゅうり にんじん ピーマン なつみかん しいたけ キャベツ にんにく	548 22.1
27	月	たまごどん (むぎごはん)	○	ころころだいがくいも そくせきづけ	牛乳 しろいんげんまめ たまご とりにく	こめ でんぶん さとう むぎ きつまいも あぶら はちみつ	にんじん しいたけ だいこん たまねぎ グリンピース きゅうり たけのこ キャベツ	631 24.5
28	火	むぎごはん	○	なまあげとうずらのちゅうかに くきわかめのチョナムル くだもの(れいとうパイナップル)	牛乳 うずらたまご なまあげ くきわかめ ぶたにく	こめ あぶら むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	にんにく たけのこ もやし たまねぎ しいたけ こまつな にんじん チンゲンサイ えのきたけ パイン	607 25.3
29	水	タンメン	○	はるまき こまつなサラダ	牛乳 なると ぶたにく わかめ	めん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが きくらげ こまつな にんじん ねぎ だいこん キャベツ もやし コーン	586 21.3
30	木	きんぴらごはん	○	かつおのフライ にらたまじる	牛乳 かつお とりにく たまご あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう たまねぎ にんじん にら しいたけ えのきたけ	607 29.7
31	金	ポークカレー (むぎごはん)	○	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶたにく チーズ	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ トマト アスパラガス にんにく キャベツ	594 22.8

※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ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

【今月の旬の食材】

○春キャベツ ○新じゃが ○たけのこ ○アスパラガス ○新玉ねぎ ○かつお
○さやえんどう ○さやいんげん ○メロン

今月も旬の食材がたくさん登場します。季節の食材をおいしくいただきます。

