

5月分 予定献立表

さいたま市立仲町小学校

日(曜)	ス チ ム ★	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	
		主食	牛乳	お か ず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる					
7(水)	○	ちゅうかふう だきこみごはん 		カツオのフライ◆ わかだけじる◆ 「開校記念日」	ぎゅうにゅう カツオ とうふ	ぶたにく とりにく わかめ	かまぼこ わかめ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん	れんこん たけのこ にんじん えのきだけ しいたけ こまつな	576 25.7		
8(木)	☆	こくとうあげパン 		はるやさいのポトフ◆ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら くろざとう	かぶ にんじん みかん	マッシュルーム キャベツ たまねぎ きゅうり	588 21.9		
9(金)	☆	むぎごはん 		しせんどろふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だいす かいそうミックス	ぶたにく とうふ	こめ さとう でんぶん ごま	たまねぎ ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	しいたけ しょうが きゅうり	585 27.7		
12(月)	☆	たまごどん (むぎごはん) 		ポテトサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム	こめ じゃがいも マヨネーズ	むぎ でんぶん さとう	にんじん しいたけ みかん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	598 24.5		
13(火)	○	わかめうどん (じごなうどん) 		ちくわのいそべあげ ごしきあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム	とりにく わかめ あおのり	なると ちくわ	じごなうどん こむぎこ ごま	にんじん こまつな とうもろこし	ねぎ キャベツ もやし	577 25.7	
14(水)	☆	むぎごはん 		ポークカレー ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	ひじき さとう	こめ じゃがいも ごま	にんじん しょうが きゅうり	たまねぎ トマト りんごソース もやし	にんにく きゅうり	650 23.9	
15(木)	○	ひるぜんおこわ★ 		がんす★ みそけんちんじる 「ひるぜんおこわ」岡山県、「がんす」広島県の郷土料理	ぎゅうにゅう がんす とうふ みそ	とりにく あぶらあげ さとう	こめ もちごめ こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	しいたけ こんにゃく	616 24.3		
16(金)	☆	こどもパン 		にこみハンバーグ コーンポタージュ コールスローサラダ	ブルーベリージョア ぎゅうにゅう とりにく ハム しほはなまめ とうにゅう	ぶたにく しろはなまめ	こどもパン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	トマト とうもろこし	640 25.7		
19(月)	○	きびりりわかめごはん★ 		チキンチキンごぼう★ はっすんじる★ 「きびりりわかめごはん」岡山県、「チキンチキンごぼう」山口県、「はっすんじる」広島県の郷土料理	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	とりにく ぶたにく わかめ	こめ もちきび でんぶん さとう	ごぼう にんじん だいこん えのきだけ	えだまめ こまつな	617 26.8		
20(火)	☆	むぎごはん 		ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう チーズ わかめ のり	ぶたにく だいす さとう	こめ じゃがいも こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ トマト グリーンピース きゅうり とうもろこし	にんじん こまつな	626 27.3		
21(水)	☆	ハムとポテトのピラフ 		ホキのレモンふうみ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ハム ホキ	こめ じゃがいも マヨネーズ	あぶら でんぶん マカロニ	にんじん あおピーマン とうもろこし	たまねぎ キャベツ レモン	584 23.0		
22(木)	○	ごはん 		たまあげとぶたにくのみそに わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ みそ	なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう	たまねぎ ねぎ こまつな	にんじん さやいんげん きゅうり だいこん	643 26.2		
23(金)	○	カントンメン (ホットちゅうかめん) 		ショウロンボウ ちゅうかふうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう うすうすたまご とりにく	ぶたにく なると とりにく	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	キャベツ きくらげ きゅうり	ねぎ たまねぎ もやし こんにゃく とうもろこし	580 24.7		
26(月)	☆	むぎごはん 		ハヤシライス きりぼしだいこんのサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう	ぶたにく ツナ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん いよかん	にんじん トマト ほうれんそう もやし きゅうり	あおピーマン きゅうり	591 21.0	
27(火)	☆	やきにくチャーハン 		ぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく ハム	かまぼこ	こめ はるさめ こむぎこ ごま	にんじん キャベツ もやし	ねぎ たまねぎ きゅうり	しいたけ しょうが	573 22.6
28(水)	○	むぎごはん 		いかとじゃがいものかりんあげ さんとうかじる★ 「さんとうかじる」山口県の郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	ぶたにく みそ	こめ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	627 25.5		
29(木)	☆	ツイストパン 		シュクメルリ ブロッコリーのサラダ れいとうみかん ジョージアの料理	ぎゅうにゅう ツナ しほはなまめ	とりにく チーズ	ツイストパン じゃがいも こめ マヨネーズ	にんにく たまねぎ きゅうり	にんじん さやいんげん キャベツ みかん	ほうれんそう ブロッコリー	650 28.5	
30(金)	○	むぎごはん 		あおさいりサーモンフライ とりにくとやさいのみそじる	ぎゅうにゅう とうふ	サケ みそ あおのり	とりにく あおのり	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん	にんじん こんにゃく ねぎ	だいこん たまねぎ こまつな	583 24.6	

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。

※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理（中国地方） ◆旬の食材 ◎行事食】

・22日(木)は、原田農園で生産されたコシヒカリになります。

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。

※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理（中国地方） ◆旬の食材 ◎行事食】

・22日(木)は、原田農園で生産されたコシヒカリになります。