



5月分予定献立表



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをとるもの (緑のグループ)	栄養価				
	主食	牛乳	おかず				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
1(木)	さいたま市民の日										
2(金)	行事食「こどもの日」			ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ カツオ	こめ もちこめ あぶら さとう パンこ こむぎこ もち あんこ でんぷん	たけのこ キャベツ ゆかり きゅうり	619	26.2			
	たけのこご飯		カツオブライ ゆかりあえ かしわもち								
5(月)	こどもの日										
6(火)	振替休日										
7(水)		はちみつパン		じゃがいものスープ煮 アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ きゅうり だいこん アスパラガス	570	19.6		
8(木)		ごはん		ジャージャン豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ もやし キャベツ しょうが にんにく こまつな	628	25.8		
9(金)		ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシシチュー) フレンチサラダ かわちばんかん(柑橘類)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう デミグラスソース ハヤシルウ	にんにく たまねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	627	19.1		
12(月)		ごはん じゃこふりかけ		じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう こんにゃく こま ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが だいこん きゅうり こまつな	613	20.9		
13(火)		ごはん		豆腐とうずら卵の中華煮 くさわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご くさわかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン もやし えのき にんにく	619	24.8		
14(水)		わかたけうどん (地粉うどん)		ごぼうとひよこ豆の甘辛あげ ごますあえ (わかたけうどん汁)	ぎゅうにゅう とりこ わかめ あぶらあげ	うどん さとう でんぷん あぶら はちみつ こま ひよこまめ	たまねぎ たけのこ ねぎ ごぼう もやし こまつな キャベツ にんじん	586	21.5		
15(木)		バターロールパン	(ツイストパン) 	じゃがいものクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ジョア ベーコン とりこ チーズ	パン じゃがいも こめこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン いちご	604	21.1		
16(金)		とりごぼうご飯		あじフライ 豚汁	ぎゅうにゅう あじ とりこ あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら パンこ こんにゃく こむぎこ じゃがいも でんぷん	にんじん ごぼう しめじ だいこん ほししいたけ ねぎ	608	26.7		
19(月)		食育の日「長野県の郷土料理」		キムたくごはん		ししゃもの磯辺フライ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも あおさ あぶらあげ	こめ あぶら パンこ こんにゃく じゃがいも でんぷん	にんじん ほうさいキムチ たくあん ねぎ だいこん たまねぎ	555	18.9
20(火)		ソイ丼 (ごはん)		(ソイ丼の具) いそかあえ すまし汁	ぎゅうにゅう ベーコン のり ぶたにく だいす わかめ おさかなめん	こめ あぶら さとう カレールウ	しゅんぎく えのき こまつな もやし だいこん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	599	24.3		
21(水)		ごはん		生揚げとアスパラの卵とし 小松菜とわかめのサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりこ たまご なまあげ わかめ	こめ でんぷん あぶら さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ アスパラガス こまつな きゅうり コーン みかん	658	26.3		
22(木)		まっ茶あげパン (米粉コッペパン)		とうふのスープ煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりこ とうふ ベーコン ほたて	パン あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん かぶ コーン きゅうり キャベツ まつちゅ	645	27.2		
23(金)		焼肉チャーハン		あげぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こまあぶら さとう こま あぶら ぎょうざのかわ はるさめ でんぷん	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし こまつな キャベツ	600	21.1		
26(月)		うずら卵入り みそラーメン (中華めん)		コロコロ大学芋 ピリ辛もやし (うずら卵入りみそラーメンスープ)	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さつまいも でんぷん さとう しろいんげんまめ はちみつ こまあぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ コーン にら もやし こまつな	641	23.6		
27(火)		ごはん ごま昆布		メルルーサの新玉ねぎソースがけ けんちん汁	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ こんぶ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こま こんにゃく	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	611	21.4		
28(水)		白いイナズマ!「白の献立」		ごはん		マーボー豆腐 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ	605	25.1
29(木)		もえる太陽!「赤の献立」		ツイストパン		ポークビーンズ パプリカサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース だいこん キャベツ パプリカ きゅうり	627	23.6
30(金)		みんながんばれ!運動会応援献立		カツカレー ライス (ごはん)		(とんカツ・米粉カレー) 海藻サラダ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ パンこ あぶら こめこ じゃがいも はちみつ こま ゼリー さとう こまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが こまつな コーン きゅうり	639	16.3

* 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。



市内産の玉ねぎ・小松菜を使う予定です。