



5月学校給食予定献立表

平成28年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
日	曜	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちよいしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質
2	月	むぎごはん		しせんとろふ ちゅうかサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん あずき もち	686	24.5
6	金	グリーンピースごはん		さけのしおやき やさいのつまに	ぎゅうにゅう さけ とりにく なまあげ	グリーンピース こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ	こめ あぶら さとう じゃがいも	562	27.3
9	月	むぎごはん		ししゃもの なんばんづけ ごじる	ぎゅうにゅう ししゃも だいす とりにく あぶらあげ	ねぎ にんじん だいこん こんにゃく こまつな	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	648	25.7
10	火	カレーピラフ		オムレツ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム こんにゃく キャベツ だいこん きゅうり	こめ バター あぶら さとう ごまあぶら	555	31.0
11	水	わかめうどん		だいすときのみの からあげ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ わかめ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ こまつな キャベツ	うどん あぶらあげ さとう こむぎこ カシューナッツ アーモンド あぶら	601	25.9
12	木	ソイどん		あさりのすましじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あさり ベーコン わかめ	しゅんぎく だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら ルウ さとう	578	25.3
13	金	はちみつパン		チキンピーズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり だいこん	パン はちみつ じゃがいも あぶら さとう	657	26.9
16	月	むぎごはん		かいせんとろふ はるさめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう えび とろふ ハム あさり いか	たまねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ えのきたけ にんじん きゅうり もやし みかん	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	592	26.9
17	火	キムチチャーハン		きびなごごまフライ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう やきぶた きびなご たまご	はくさい ピーマン ねぎ コーン たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんじん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	575	26.1
18	水	むぎごはん		かつおの りょうしあげ わかたけに	ぎゅうにゅう かつお とりにく なまあげ わかめ	さやえんどう ふき こんにゃく にんじん たけのこ	こめ むぎ あぶら さとう	606	27.6
19	木	やまがたしょくパン		とりにくの クリームに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	パン あぶら バター こむぎこ さとう アーモンド	591	23.9
20	金	むぎごはん		じゃがいもの にくみソース いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース こまつな もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	571	20.2
23	月	きゅうしゅうラーメン		あおのりポテト ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり もやし	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	561	20.3
24	火	かやくごはん		あじのたつたあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく あじ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく こまつな もやし キャベツ	こめ さとう あぶら でんぶん アーモンド	564	23.5
25	水	むぎごはん		ピーズカレー かいそうサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト きゃべつ きゅうり コーン かわちばんかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ひよこまめ きんときまめ こむぎこ バター さとう ごま	646	22.6
26	木	まっちゃあげパン		とろふのスープに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とろふ とりにく ほたて きなこ	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ アスパラガス キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう でんぶん	619	26.9
27	金	むぎごはん		なまあげとうすら たまごのあますに わかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく うすらたまご わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たけのこ しめじ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	622	24.9

