



5月学校給食予定献立表

平成29年度

さいたま市立大宮別所小学校

日曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちよう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 g
1 月	きんぴら ごはん	牛乳	さけフライ きりぼしだいこん サラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さけ	ごぼう にんじん ほししいたけ ほうれんそう きりぼしだいこん もやし	こめ さとう ごま あぶら パンこ ごまあぶら こむぎこ	615	24.8
2 火	むぎごはん	牛乳	しせんどうふ ちゅうかサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あずき	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん うるちまい	686	22.7
8 月	むぎごはん	牛乳	やさいのうまに いそかあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ のり	ごぼう にんじん たけのこ こまつな もやし かわちばんかん	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	568	18.9
9 火	わかめうどん	牛乳	だいずのしゃり しゃりあげ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ だいず	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	598	24.6
10 水	カレーピラフ	牛乳	オムレツのケチャップ ソースかけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン トマト	こめ バター でんぷん あぶらこんにやく ごまあぶら さとう	551	21.5
11 木	くろパン	牛乳	とりにくのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ コーン いんげん だいこん きゅうり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	639	25.6
12 金	グリーンピース ごはん	牛乳	ししゃもの なんばんづけ ごじる	ぎゅうにゅう みそ ししゃも とりにく だいず あぶらあげ	グリーンピース ねぎ にんじん だいこん こまつな	こめ あぶら さとうこんにやく じゃがいも でんぷん	629	25.2
15 月	むぎごはん	牛乳	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 わかめ あぶらあげ	さやえんどう ふき にんじん たけのこ	こめ むぎ あぶら さとうこんにやく パンこ	617	26.0
16 火	キムチ チャーハン	牛乳	ちゅうかコーンスープ にくだんご きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン わかめ とりにく	ねぎ にんじん ピーマン コーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ はくさい きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら パンこ	583	21.8
17 水	むぎごはん	牛乳	かいせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ えび いか ハム	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こま はるさめ かきあぶら	600	27.1
18 木	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん トマト	パン じゃがいも あぶら さとう	602	25.6
19 金	むぎごはん	牛乳	じゃがいもの にくみそソース おひたし	ぎゅうにゅう ふたにく みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	580	20.0
22 月	かやくごはん	牛乳	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 あぶらあげ あじ	にんじん ごぼう こまつな もやし ほししいたけ キャベツ	こめこんにやく さとう あぶら ごま アーモンド でんぷん	589	27.1
23 火	まっちゃん あげパン	牛乳	とうふのスープに グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ キャベツ アスパラガス まっちゃん	パン あぶら でんぷん さとう	616	26.8
24 水	きゅうしゅう ラーメン	牛乳	あおのりポテト ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく 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 ほうれんそう きゅうり もやし	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	560	23.9
25 木	あさりと だいこんの ごはん	牛乳	ほきのたまねぎソース みそしる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ ほき とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん にんにく たまねぎ ねぎ	こめ ごま あぶら でんぷん さとう	630	26.4
26 金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし きゅうり コーン みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら こま	657	19.3
31 水	むぎごはん	牛乳	なまあげとうずらの あますに くきわかめの チョコナムル	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく うずらたまご くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ しめじ もやし こまつな えのきたけ	こめ むぎ さとうこんにやく あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	617	24.7

※都合により献立を変更する場合があります。

5月30日(火)は運動会予備日のため、給食はありません。