



# 5月学校給食予定献立表



児童数

令和5年度

さいたま市立大宮別所小学校

| 日                         | 曜 | こ ン だ て                   |    | おもな食品とそのはたらき                          |   |   | エネルギー<br>(kcal)                           | たんぱく質<br>(g) |
|---------------------------|---|---------------------------|----|---------------------------------------|---|---|---|--------------|
|                           |   | 主 食                       | 牛乳 | 副 食                                   | 血や肉や骨になる食品                                  | 体の調子を整える食品  |   |              |
| 8                         | 月 | こぎつねずし                    |    | さばのたつたあげ<br>ごしきあえ                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ さば                     | にんじん さやえんどう もやし<br>ほうれんそう だいこん コーン<br>しょうが                        | こめ むぎ さとう<br>あぶら でんぷん ごま<br>こめこ           | 621<br>23.3  |
| 9                         | 火 | セルフドック<br>(コッペパン)         |    | ウインナー・キャベツ・ケチャップ<br>マカロニスープ<br>ヨーグルト  | ぎゅうにゅう ウインナー<br>とりにく ヨーグルト                  | キャベツ コーン たまねぎ<br>にんじん セロリー ほうれんそう<br>トマト                          | パン じゃがいも<br>マカロニ あぶら                      | 589<br>23.9  |
| 10                        | 水 | わかめうどん<br>(じこなうどん)        |    | ちくわのいそべあげ<br>ピリからもやし                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ わかめ<br>ちくわ あおのり        | にんじん ほししいたけ たけのこ<br>ねぎ もやし きゅうり                                   | うどん さとう ごま<br>こむぎこ あぶら                    | 591<br>25.3  |
| 11                        | 木 | むぎごはん                     |    | さわらの<br>ヤンニョムカンジャンがけ<br>トックスープ        | ぎゅうにゅう さわら<br>とりにく                          | にんにく しょうが ねぎ なら<br>にんじん キャベツ たまねぎ                                 | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう ごま<br>トック           | 654<br>24.7  |
| 12                        | 金 | むぎごはん                     |    | しんじゃがいものそばろに<br>ごぼうサラダ                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ                           | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ さやいんげん ごぼう<br>きゅうり                         | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら さとう ごま<br>マヨネーズ        | 621<br>22.6  |
| 15                        | 月 | キムチ<br>チャーハン              |    | ししゃもごまフライ<br>ちゅうかスープ                  | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく とうふ こんぶ<br>とりにく ししゃも     | はくさい キャベツ ねぎ コーン なら<br>ピーマン にんにく たまねぎ だいこん<br>にんじん たけのこ えのきたけ りんご | こめ こむぎこ<br>パンこ あぶら ごま<br>でんぷん             | 586<br>24.8  |
| 16                        | 火 | むぎごはん                     |    | おやこに<br>わふうサラダ                        | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご なまあげ わかめ                 | たまねぎ にんじん キャベツ<br>さやいんげん たけのこ きゅうり<br>だいこん                        | こめ むぎ さとう<br>あぶら でんぷん<br>ごま               | 628<br>28.5  |
| 17                        | 水 | ソフト<br>フランスパン<br>(いちごジャム) |    | ホキのラビゴットソースがけ<br>レンズまめのスープ<br>マッシュポテト | ぎゅうにゅう ホキ<br>ベーコン レンズまめ                     | トマト たまねぎ きゅうり<br>キャベツ かぶ にんじん<br>こまつな いちご                         | パン あぶら さとう<br>こむぎこ パンこ バター<br>じゃがいも でんぷん  | 623<br>25.4  |
| 18                        | 木 | むぎごはん                     |    | なまあげとぶたにくのみそに<br>なめたけあえ               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまあげ みそ                      | にんじん たけのこ たまねぎ<br>しょうが ねぎ ピーマン もやし<br>こまつな キャベツ えのきたけ             | こめ むぎ さとう<br>あぶら                          | 632<br>26.7  |
| <b>しょいくのひ・しこくちほうのりょうり</b> |   |                           |    |                                       | ぎゅうにゅう ひじき<br>ちくわ たまご かつお<br>とりにく なんと わかめ   | ほししいたけ かんぴょう にんじん<br>さやえんどう ほししいたけ<br>しょうが レモン                    | こめ さとう こむぎこ<br>パンこ あぶら ごま<br>そうめん こむぎこ    | 596<br>27.7  |
| 19                        | 金 | ひじきの<br>ちらしずし             |    | かつおフライ<br>うずしおじる                      |   |   |   |              |
| 22                        | 月 | ちゃんぽんめん<br>(ちゅうかめん)       |    | キャラメルポテト<br>きりぼしだいこんの<br>サラダ          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いか えび なんと<br>ツナ              | しょうが もやし キャベツ<br>にんじん ねぎ ほうれんそう<br>きりぼしだいこん きゅうり                  | めん あぶら でんぷん<br>さつまいも バター<br>さとう           | 664<br>26.4  |
| 23                        | 火 | むぎごはん                     |    | うまにどんのぐ<br>こまつなごまあえ                   | ぎゅうにゅう とりにく<br>うすらたまご                       | しょうが ほししいたけ はくさい<br>たまねぎ にんじん たけのこ<br>チンゲンサイ こまつな もやし             | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぷん ごま                  | 593<br>24.5  |
| 24                        | 水 | ハムとたまごの<br>ピラフ            |    | メルルーサの<br>レモンソースかけ<br>やさいスープ          | ぎゅうにゅう ハム<br>たまご メルルーサ                      | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>マッシュルーム レモン キャベツ<br>にんじん たもぎたけ コーン            | こめ バター あぶら<br>でんぷん さとう                    | 578<br>24.4  |
| 25                        | 木 | むぎごはん                     |    | マーボどうふ<br>だいずもやしのナムル                  | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく                          | にんにく たまねぎ ねぎ もやし<br>にんじん ほししいたけ たけのこ<br>しょうが だいずもやし きゅうり          | こめ むぎ さとう<br>でんぷん あぶら<br>ごま               | 607<br>26.8  |
| 26                        | 金 | むぎごはん                     |    | スパイシースタミナカレー<br>コーンサラダ                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうにゅうクリーム                 | にんじん たまねぎ りんご<br>にんにく しょうが キャベツ<br>きゅうり コーン                       | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>はちみつ さとう       | 639<br>19.0  |
| 30                        | 火 | くろパン                      |    | まめとウインナーのケチャップに<br>ひじきのマリネ<br>ぶどうゼリー  | ぎゅうにゅう ウインナー<br>だいず ひよこまめ<br>ひじき            | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム きゅうり ぶどう<br>だいこん トマト                    | パン じゃがいも<br>あぶら さとう                       | 635<br>21.0  |
| 31                        | 水 | わかめごはん                    |    | きびなごフライ<br>いなかに<br>みそしる               | ぎゅうにゅう わかめ<br>きびなご とりにく とうふ<br>ちくわ あぶらあげ みそ | だいこん にんじん ほししいたけ<br>ねぎ ごぼう  | こめ さとう こむぎこ<br>あぶら でんぷん パンこ<br>さといも こんにゃく | 600<br>25.7  |