



5月学校給食予定献立表

令和6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			エネルギー (kcal)
日	曜	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	熱や働く力になる食品	たんぱく質 (g)
2	木	セルフホットドッグ (コッペパン)		ウインナー・ケチャップ じゃがいものスープに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン キャベツ たもぎたけ みかん パイン もも	パン じゃがいも あぶら さとう	602 23.6
7	火	ちゅうか ちまきふうおこわ		さばのたつたあげ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば くきわかめ	たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめ もちこめ あぶら でんぷん さとう	593 23.2
8	水	ソースかつどん (むぎごはん)		ごもくまめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ	にんじん キャベツ	こめ さとう でんぷん こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら こんにゃく むぎ	684 25.5
9	木	むぎごはん		なまあげのちゅうかに ツナと きりほしだいこん のサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン にんにく しょうが きりほしだいこん ほししいたけ ほうれんそう もやし きゅうり	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぷん	628 25.8
10	金	わかめうどん (じこなうどん)		ささかまの いそペフライ ピリからもやし カラマンダリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ささかまぼこ あおさ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり カラマンダリン	うどん さとう ごま こむぎこ あぶら でんぷん パンこ	571 24.3
13	月	むぎごはん		ホキの しんたまねぎソースかけ わかだけしる こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ	たまねぎ にんにく こまつな たけのこ ほししいたけ もやし えのきだけ にんじん	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	588 22.9
14	火	むぎごはん		しんじゃがいもの そぼろに こめこめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ みかん さやいんげん しょうが もやし ほししいたけ コーン きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こめこめん	626 22.2
15	水	えびとあおなの ピラフ		とりにくの パーベキューソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな キャベツ だいこん セロリ ほうれんそう	こめ あぶら マカロニ でんぷん さとう	596 25.4
16	木	むぎごはん		しせんどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ ねぎ なら ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	610 26.9
17	金	まっちゃんきなこ あげパン		しろはなまめの とうにゅうクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ かいそうミックス しろいんげんまめ とうにゅう とりにく しろはなまめ	たもぎたけ たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり コーン	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ ごま	570 24.5
				きびなご カレーあげ こくしょう	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ きびなご とうふ	にんじん ごぼう ねぎ きりほしだいこん	こめ こんにゃく こむぎこ さとう あぶら パンこ さといも でんぷん	514 22.7
20	月	ひじきごはん						
21	火	むぎごはん		おやこに のりすあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ のり	たまねぎ さやいんげん たけのこ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	617 27.9
22	水	ちゃんぽんめん (ちゅうかめん)		しゃりしゃりだいがく こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると だいす	しょうが キャベツ にんじん ねぎ コーン きゅうり もやし	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう こんにゃく こむぎこ さつまいも ごま	615 28.8
23	木	むぎごはん		にくどうふ おひたし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	591 27.0
24	金	むぎごはん		スタミナカレー こまつなと わかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうにゅうクリーム	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	617 19.5
28	火	こどもパン		ハンバーグケチャップに やさいスープ ポテトサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく かんてん	キャベツ たまねぎ にんじん たもぎたけ ほうれんそう レモン きゅうり コーン アセロラ	パン あぶら でんぷん さとう じゃがいも マヨネーズ	629 24.2
29	水	ブルコギどん (むぎごはん)		だいすもやしのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ なら きりほしだいこん にんにく もやし きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま トック	623 25.6
30	木	むぎごはん		てっかみそ かつおフライ わかめのすのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう だいす わかめ かつお とうふ	もやし きゅうり ねぎ ごぼう しょうが だいこん にんじん しめじ	こめ さとう むぎ パンこ じゃがいも こむぎこ こんにゃく あぶら	675 28.2
31	金	かやくごはん		ししゃもの おちゃのはあげ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ わかめ	ごぼう ほししいたけ にんじん なめこ ねぎ	こめ さとう こんにゃく あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	559 23.2