



5月学校給食予定献立表

児童数

令和4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	ち ぶ け ばね しょうひん 血や肉や骨になる食品	からだ ちよし との しょうひん 体の調子を整える食品	あつ ばたら ちから しょうひん 熱や働く力になる食品	たんぱく質 (g)
2	月	ちゅうか たきこみごはん		はるまき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	さやいんげん たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	638 19.3
6	金	むぎごはん		てっかみそ にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし さやいんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ふ あぶら	646 24.6
9	月	とりごぼう ごはん		かつおのごまふうみあげ ごじる	ぎゅうにゅう かつお とりにく だいず とうふ みそ	ごぼう しめじ にんじん ねぎ こまつな しょうが	こめ さとう あぶら こむぎこ こま じゃがいも パンこ	673 36.7
10	火	くろぱん		まめとソーセージの ケチャップに ツナサラダ	ぎゅうにゅう だいず ウインナー ひよこまめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら さとう	621 22.5
11	水	わかめうどん		ちくわのいそべあげ あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	にんじん たけのこ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	うどん さとう あぶら こむぎこ こま	609 26.8
12	木	むぎごはん		なまあげのちゅうかに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが コーン ほししいたけ こまつな きゅうり	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぷん こま	652 26.8
13	金	むぎごはん		おやこに のりとツナのあえもの	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ ツナ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	635 30.0
16	月	ツナと コーンのピラフ		ししゃもごまフライ わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ししゃも わかめ ヨーグルト	たまねぎ コーン グリンピース きゅうり キャベツ	こめ パター あぶら こま こむぎこ パンこ さとう でんぷん	628 22.1
17	火	むぎごはん		じゃがいものしせんに ピリからもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こま	583 20.4
18	水	まっちゃんこ あげパン		にくだんごのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ たら ほししいたけ キャベツ コーン はくさい	パン あぶら さとう はるさめ マヨネーズ でんぷん	648 22.9
19	木	しょくいくのひ・あいちけんのかいようり むぎごはん		みそカツ・はちはいじる おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ はんぺん あぶらあげ かつおぶし	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ にんじん こまつな	こめ むぎ さとう パンこ でんぷん あぶら やまいも こんにゃく さといも	633 23.5
20	金	むぎごはん		うまにどん ごまきゅうり れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく いか えび うすらたまご	しょうが ほししいたけ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ にんにく チンゲンサイ きゅうり みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま	589 25.1
23	月	みそラーメン		パオズ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり ほうれんそう だいこん たまねぎ	めん あぶら こむぎこ さとう パンこ でんぷん	574 24.5
24	火	むぎごはん		てづくりのりのつくだに ホキのしんたまねぎソースかけ みそしる	ぎゅうにゅう のり ホキ あぶらあげ わかめ みそ とうふ	にんにく たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	589 22.7
25	水	むぎごはん		たまごとうふのチリソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが あかピーマン キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ こま	644 24.9
26	木	キムチチャーハン		きびなごフライ ナムル カットパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	はくさい キャベツ ねぎ コーン にんにく ピーマン きゅうり もやし たまねぎ しょうが パイナップル こまつな にんじん りんご	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう こま でんぷん	584 24.1
27	金	むぎごはん		スタミナカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご トマト きゅうり だいこん れんこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ さとう	647 20.9
31	火	こどもパン		とりにくのバーベキューソース やさいスープ コーンサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん たもぎだけ ほうれんそう きゅうり コーン アセロラ にんにく	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう	628 28.4