

令和5年5月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゅさい・くさい]	あか		みどり			きいろ		エネルギー(kcal)
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)	
2(火)	たけのこごはん 5月5日 端午の節句 こどもの日給食		とりにくのからあげ とうふとわかめのすましじる かしわもち	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	あずき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	しょうが だいこん たけのこ	こめ きょうかまい さとう でんぶん	あぶら	655 28.4	
8(月)	やきにくチャーハン		あげぎょうざ チョレギサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな あかピーマン	にんにく しょうが ねぎ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	578 20.3	
9(火)	むぎごはん		しんじやがのそぼろに ゆかりあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ	こめ さとう きょうかまい でんぶん むぎ じゃがいも	あぶら	553 19.1	
10(水)	ライスボールパン		ハンバーグ やさしいスープ フルーツポンチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ レモン	こめ さとう きょうかまい でんぶん むぎ じゃがいも	あぶら	642 25.1	
11(木)	きんぴらごはん		わかさぎカリカリフライ ごまあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん	ごぼう ほししいたけ キャベツ りょくとうもやし	こめ きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら ごま	616 23.3	
12(金)	ポークカレーライス むぎごはん		グリーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく しょうが	こめ こむぎ きょうかまい さとう むぎ じゃがいも	あぶら	684 22.8	
15(月)	むぎごはん		なまあげとうすらたまごあまず ちゅうかあえ	なまあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	644 27.4	
16(火)	わかたけうどん じごなうどん		しんごぼうのあまからあげ こまつなのツナあえ	あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ たけのこ ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	569 19.6	
17(水)	むぎごはん		じゃがいものごまみそに こんぶあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら ごま	573 20.3	
18(木)	あさりごはん		かつおのりょうしあげ かきたまじる	あさり あぶらあげ かつお たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ きょうかまい さとう でんぶん	あぶら	616 31.3	
19(金)	まっちゃあげばん		とうふのスープに かいそうサラダ	とうふ とりにく ベーコン ほたて	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	559 24.1	
22(月)	むぎごはん		ごもどうふ いそかあえ あまなつ	とうふ ぶたにく やきちくわ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ りょくとうもやし キャベツ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	584 25.9	
23(火)	わかめごはん		ホキのしんたまソース さつきじる	ホキ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ きょうかまい むぎ でんぶん	あぶら	571 20.9	
24(水)	ミートソース スパゲティ		コーンサラダ ブルーベリーマフィン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ちよりょうぎ(卵)100g	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ さとう きょうかまい でんぶん	あぶら	642 24.6	
25(木)	むぎごはん		じゃがいものカレーしゅうゆに なめたけあえ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ りょくとうもやし	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら	568 21.4	
26(金)	こどもパン 運動会応援給食		カツぞ！ゴーゴーゴー もえる！たいようのスープ かがやけ！いなずまサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく コーン	こめ さとう きょうかまい でんぶん	あぶら	621 23.4	
30(火)	にんじんピラフ		とりにくのコーンフレークやき しろいんげんまめのスープ	ハム ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ きょうかまい パンこ コーンフレーク	あぶら	555 23.8	
31(水)	ソイどん むぎごはん		くたくさんみそしる あさづけ	だいた ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん こまつな	ごぼう にんにく ねぎ キャベツ	こめ きょうかまい むぎ ルウ	あぶら	587 24.1	

※物資の都合により食材変更の場合もありますのでご了承ください。