

令和6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	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)	
7(火)	フラワーロール		ポテトのミートソースあえ グリーンサラダ あまなつ 旬:新じゃがいも、アスパラガス、あまなつ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく キヤベツ たまねぎ きゅうり グリーンピース アスパラガス コーン あまなつ	フラワーロール ルウ さとう じゃがいも	あぶら	628 23.3
8(水)	むぎごはん		とうふのちゅうかに フレッシュサラダ 旬:かつお、新たまねぎ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ しょうが りょくとうもやし キヤベツ ほししいたけ きゅうり	こめ でんぶん きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	587 26.2
9(木)	わかめごはん		かつおのしんたまねぎソース さつきじる 旬:さやえんどう、たけのこ、新じゃがいも	かつお みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ でんぶん きょうかまい むぎ さとう	あぶら	561 27.8
10(金)	やさいピラフ		オムレツのハーベキューソース しろいんげんまめのスープ	ハム オムレツ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン アップルソース	こめ じゃがいも むぎ きょうかまい さとう	オリーブオイル あぶら	554 21.4
13(月)	ちゅうかたきこみごはん		きびなごカリカリフライ はるさめスープ 旬:新じゃがいも	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ	にんじん こまつな	たけのこ しょうが たまねぎ りょくとうもやし ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	592 23.8
14(火)	ライスボールパン 旬:わかめ、たけのこ		しんじゃがいものクリームに さわやかサラダ 旬:新ごぼう	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちゅうりょうぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ みかん(缶) グリーンピース キヤベツ	ライスボールパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	599 22.5
15(水)	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 こまつなのツナ和え	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 きゅうり たけのこ ごぼう キヤベツ	じごなうどん でんぶん さとう	あぶら ごま	578 19.7
16(木)	むぎごはん		にくとうふ こまつなとわかめのサラダ 旬:わかめ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン しょうが ねぎ きゅうり	こめ さとう きょうかまい むぎ しらたき	あぶら ごまあぶら ごま	561 24.8
17(金)	チキンカレーライス 旬:新ごぼう		こまだれサラダ レモンヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう レモンヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ アップルソース セロリー りょくとうもやし にんにく きゅうり しょうが キヤベツ	こめ こむぎこ きょうかまい さとう むぎ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	696 23.3
20(月)	きんぴらごはん		ホキのレモンソースかけ わふうサラダ 旬:わかめ	とりにく あぶらあげ ホキ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり ほししいたけ だいこん レモン キヤベツ	こめ きょうかまい さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	601 24.6
21(火)	むぎごはん		おやこに うましおあえ	とりにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう のり こぶちや	さやいんげん にんじん	たまねぎ キヤベツ きゅうり にんにく	こめ さとう きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	598 24.5
22(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 ちゅうりょうぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく ブルーベリー キヤベツ	スパゲティ こむぎこ さとう ホットケーキミックス	あぶら バター	642 24.6
23(木)	むぎごはん		しんじゃがいものそぼろに のりずあえ 旬:新じゃがいも	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ キヤベツ しょうが グリーンピース りょくとうもやし	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 ごま	571 19.8
24(金)	こどもパン 運動会応援献立		カツゾ！ゴーゴーゴー もえろ！たいようのスープ つきすすめ！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 きゅうり コーン にんにく	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	607 22.6
28(火)	ソイどん		みそけんちんじる ゆかりあえ	だいず ぶたにく ベーコン とうふ	みそ ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん こまつな	ごぼう りょくとうもやし だいこん ねぎ キヤベツ	こめ さとう きょうかまい じゃがいも むぎ こんにやく ルウ	あぶら	590 24.2
29(水)	スタミナみそラーメン ホットちゅうかめん 旬:あさり		てづくりじゃがまる わかめとえのきのナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく えのきたけ しょうが りょくとうもやし コーン	ちゅうかめん でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	596 23.1
30(木)	あさりごはん		さばのしおやき とうふとわかめのすましじる	あさり あぶらあげ さば とうふ	みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ きょうかまい さとう	あぶら	587 27.0
31(金)	まっちゃんあげパン 旬:新茶		ポークビーンズ こんにやくサラダ	ベーコン ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン にんにく まっちゃん だいこん きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	631 25.3

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御承ください。