

令和7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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|-------|----------------------|----|---|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|--|-----------------------------|-------------|--------------------------------|
| | しゅじょく | 牛乳 | おかず [しゅさいふくさいり] | あか | | みどり | | | きいろ | | |
| | | | | 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 | |
| 7(水) | こどもパン | | じゃがいものクリームに ツナサラダ オレンジ | とりにく ベーコン ツナ | 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 キャベツ コーン オレンジ グリーンピース | こどもパン こむぎこ さとう じゃがいも | あぶら バター | 638 25.8 | |
| 8(木) | ごもくチャーハン | | あげしゅうまい はるさめスープ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | あおピーマン にんじん | たまねぎ もやし ほししいたけ えのきたけ ねぎ コーン | こめ しゅうまいのかわ きょうかまい はるさめ かたくりこ | ごまあぶら あぶら | 548 19.5 | |
| 9(金) | チキンカレーライス (むぎごはん) | | こんにやくサラダ ヨーグルト | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト | にんじん ホールトマト | たまねぎ りんご たまねぎ セロリー だいこん にんにく きゅうり しょうが コーン | こめ こむぎこ きょうかまい むぎ さとう じゃがいも | あぶら ごま | 706 18.6 | |
| 12(月) | むぎごはん | | じゃがマーボー ごまだれサラダ | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが たけのこ きゅうり にんにく ほししいたけ キャベツ ねぎ グリーンピース たまねぎ もやし | こめ さとう きょうかまい かたくりこ むぎ じゃがいも | あぶら ごま ごまあぶら | 583 19.6 | |
| 13(火) | ツイストパン | | マカロニグラタン ぐだくさんトマトスープ | 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 トマト | たまねぎ にんにく マッシュルーム たまねぎ セロリー | ツイストパン マカロニ じゃがいも こむぎこ | あぶら バター | 652 26.5 | |
| 14(水) | わかめごはん | | チキンチキンごぼう かきたまじる | とりにく たまご とりにく とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | ごぼう えだまめ ねぎ ほししいたけ | こめ さとう きょうかまい むぎ かたくりこ | あぶら | 677 33.5 | |
| 15(木) | むぎごはん | | なまあげのみそに こまつなとかめのサラダ | なまあげ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん あおピーマン こまつな | たけのこ きゅうり たまねぎ コーン しょうが ねぎ | こめ さとう きょうかまい むぎ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | 614 25.3 | |
| 16(金) | わかたけうどん (じこなうどん) | | きびなごかりかりフライ なめたけあえ | あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ きびなご | にんじん こまつな | ねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ もやし | じこなうどん さとう | あぶら | 550 21.7 | |
| 19(月) | むぎごはん | | あぶらふのたまごとし 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 | にんじん | たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり | こめ さとう きょうかまい あぶらふ むぎ じゃがいも | あぶら ごまあぶら ごま | 606 23.7 | |
| 20(火) | きんぴらごはん | | ホキのレモンソースかけ わふうサラダ | 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 キャベツ | こめ さとう きょうかまい さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ごま | 659 33.5 | |
| 21(水) | むぎごはん | | しんじゃがいものそばろに のりずあえ | ぶたにく | ぎゅうにゅう のり | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ しょうが グリーンピース もやし | こめ さとう きょうかまい かたくりこ むぎ じゃがいも | あぶら ごま | 571 19.8 | |
| 22(木) | 赤組トマトライス 運動会応援献立 | | フレイフレイフ焼き 白組ポテトチャウダー | ウインナー ベーコン しほなまめペースト | ぎゅうにゅう チーズ ちゅうりょうぎゅうにゅう | ホールトマト あかパプリカ パセリ | たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン | こめ じゃがいも きょうかまい パンこ コーンフレーク | オリブオイル ノンエックマヨネーズ バター | 638 25.6 | |
| 23(金) | こどもパン 運動会応援献立 | | カツぞ！ゴーゴー もえろ！たいようのスープ つきすずめ！いなずまサラダ | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | キャベツ コーン たまねぎ きゅうり セロリー にんにく | こどもパン パンこ さとう じゃがいも | あぶら ノンエックマヨネーズ | 591 21.8 | |
| 27(火) | ソイどん (むぎごはん) | | わかめスープ びりからもやし | だいで ぶたにく ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | あおピーマン にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり | こめ さとう きょうかまい かたくりこ むぎ ルウ | あぶら ごまあぶら | 577 24.3 | |
| 28(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 コーン にんにく ブルーベリー キャベツ | 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 | 560 24.0 | |
| 29(木) | あさりごはん | | さばのしんたまソースかけ じゃがいもとかめののみそ | あさり さば みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | しょうが ねぎ ごぼう しめじ にんにく たまねぎ | こめ じゃがいも きょうかまい さとう かたくりこ | あぶら | 670 26.8 | |
| 30(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 | 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 コーン かぶ まっちゃ キャベツ きゅうり | コッパン さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 568 24.9 | |

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。