


















令和8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)
	しゅじょく	牛乳	おかず (しゅじょく・あか・むぎ)	あか		みどり			むぎ			
				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(木)	くろパン		じゃがいものクリームに ツナサラダ	とりにく ベーコン ツナ	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 グリーンピース	くろパン こむぎこ さとう	あぶら バター	650 25.2		
8(金)	むぎごはん		ぶた肉となまあげのみそいため こまつなとわかめのサラダ アセロラゼリー	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン にんじん こまつな	ねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ コーン しいたけ	こめ かたくりこ きょうかまい むぎ アセロラゼリー さとう	あぶら ごまあぶら ごま	629 23.3		
11(月)	香キャベツのペレコンチーノ		ひじきのマリネ ブルーベリーマフィン	ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく だいこん	スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら バター	622 22.7		
12(火)	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	688 33.5		
13(水)	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 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	あぶら ごま ごまあぶら	590 19.8		
14(木)	はちみつパン		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 チーズ	にんじん ホールトマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ セロリー	はちみつパン マカロニ じゃがいも	あぶら バター	638 25.7		
15(金)	チキンカレーライス (むぎごはん)		こんにゃくサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ れもんよーぐるど	にんじん ホールトマト	たまねぎ アップルソース 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 こんにゃく さとう	あぶら バター	643 21.7		
18(月)	わかたけうどん (じごなうどん)		きびなごサクサク揚げ なめたけあえ あまなつ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなごサクサク揚げ	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ たけのこ 甘夏 キャベツ もやし	じごなうどん さとう	あぶら	590 22.8		
19(火)	むぎごはん 豆みそ		あぶらふのたまごとじ うましおあえ	だいず なまあげ みそ とりにく たまご	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	さとう あぶらふ(すらいず) じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	655 25.2		
20(水)	きんぴらごはん		ホキのレモンソースかけ ごしきあえ	とりにく あぶらあげ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ ほししいたけ だいこん レモン コーン もやし	こめ きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら ごま	625 26.0		
21(木)	むぎごはん スティックひきわり納豆		しんじゃがいものそぼろに のりずあえ	ひきわり納豆 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	624 23.2		
22(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	抹茶 きゅうり たまねぎ コーン かぶ キャベツ	コッペパン かたくりこ さとう	あぶら	600 24.1		
25(月)	あさりごはん		さばのしんたまソースかけ じゃがいもとわかめのみそしる	あさり みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ばんのうねぎ ごぼう にんにく しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも きょうかまい さとう	あぶら	638 26.1		
26(火)	ソイどん (むぎごはん)		わかめスープ ぶりからもやし	だいず 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 キャベツ 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	592 26.3		
27(水)	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 しゅうまい 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 さとう きょうかまい はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	560 22.3		
28(木)	紅組トマトライス <small>運動会応援献立</small>		フレイフレーフレーク焼き 白組ポテトチャウダー	ウインナー 白花豆 ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト あかピーマン にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく	こめ じゃがいも きょうかまい パンこ コーンフレーク	オリーブオイル バター ノンエッグマヨネーズ あぶら	713 28.0		
29(金)	(こどもパン) カツ！パーガー <small>運動会応援献立</small>		(チキンカツ) 紅組トマトスープ 白組ポテトサラダ	チキンカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト	キャベツ たまねぎ きゅうり セロリー コーン にんにく	こどもパン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	606 21.9		

※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。