

5月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	かや体温になるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
1	月	 きなこちゅうあかん	 とうふのスープに コールスローサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたてかいばしら あさり ヨーグルト	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ ちんげんさい キャベツ とうもろこし きゅうり	まっちゃんタン 食塩 こしょう しょうゆ りんご酢	600 [kcal] 25.4 [g]	
2	火	 グリンピースごはん	 ちくさやき たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう かしわもち	グリンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう かぶ たけのこ みつば	強化米 こんぶだし 清酒 食塩 しょうゆ みそ しぜんだし	631 [kcal] 22.6 [g]	
3	水	けんほうき ねんび 憲法記念日							
4	木	ひ みどりの日							
5	金	ひ こどもの日							
8	月	 むぎごはん	 ぶたにくとやさいのほそぎりいため ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタン	あかピーマン あおピーマン たまねぎ たけのこ みかん ほししいたけ もやし にんじん いら こまつな	強化米 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう チンタン オイスターソース	577 [kcal] 24.3 [g]	
9	火	 わかめうどん	 とうふナゲット きりほしだいこんと ほうれんそうのサラダ	わかめ ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご あぶらあげ	じごなうどん さとう かたくりこ あぶら	ほししいたけ にんじん ながねぎ たまねぎ きゅうり しょうが きりほしだいこん ほうれんそう とうもろこし	かつおぶし(だし) みりん しょうゆ 食塩 穀物酢	586 [kcal] 23.5 [g]	
10	水	 むぎごはん	 やきざかな(さば) ちくぜんに かわちはんかん	ぎゅうにゅう とりにく さば	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	しょうが にんじん こぼろ ほししいたけ さやえんどう かわちはんかん	清酒 こんにやく みりん しょうゆ 食塩 しぜんだし 強化米	658 [kcal] 25.2 [g]	
11	木	 ソイドン	 かきたまじる あさづけ	だいす ぶたにく パーコン たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	強化米 清酒 みりん しょうゆ カレールウ 食塩 かつおぶし(だし)	631 [kcal] 26.1 [g]	
12	金	 キムチチャーハン	 わかさぎフリッター ごもくスープ	やきぶた ぎゅうにゅう わかさぎフリッター とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら	あおピーマン ながねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ だいすもやし チンゲンサイ いら キムチ	強化米 清酒 食塩 こしょう チンタン 中華スープストック	575 [kcal] 23.4 [g]	
15	月	 ツイストパン	 クラムチャウダー グリーンサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう パーコン あさり 調理用ぎゅうにゅう スキムミルク	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	いちごゼリー 食塩 こしょう チキンガラスープ りんご酢	579 [kcal] 19.3 [g]	
16	火	 ごはん	 かつおのしんたまソース わかたけに くるみあえ	ぎゅうにゅう かつお わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう くるみ すりごま	たまねぎ レモン にんにく こねぎ ぶき たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	清酒 食塩 しょうゆ こんにやく しぜんだし みりん みそ	570 [kcal] 25.0 [g]	
17	水	 むぎごはん	 ひじきふりかけ じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース もやし こまつな キャベツ	強化米 清酒 みりん ゆかり粉 しょうゆ からし粉 しぜんだし	559 [kcal] 19.8 [g]	
18	木	 とりごぼろごはん	 ししゃもおちやフライ ごますあえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃもおちやフライ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん ごぼろ しめじ こまつな もやし	清酒 食塩 しょうゆ りんご酢	548 [kcal] 20.7 [g]	
19	金	 タンメン	 じゃがいものバターしょうゆ あんにんどうふ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう かんてん	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ じゃがいも パター さとう	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ みかん もも パイン	しょうゆ 清酒 バイタン 食塩 こしょう アーモンドエッセンス	651 [kcal] 23.7 [g]	
22	月	 わかめじゃこごはん	 まめのコロック せんぎりキャベツ けんちんじる	わかめ ちりめんじゃこ しろはなまめコロック とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま じゃがいも	キャベツ だいこん ごぼろ にんじん こまつな ながねぎ	清酒 中濃ソース 食塩 みそ かつおぶし(だし)	626 [kcal] 19.4 [g]	
23	火	 シーフード カレー	 こまつなとコーンのサラダ チーズ	いか えび あさり ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご トマト こまつな キャベツ とうもろこし	強化米 清酒 ウスターソース しょうゆ ポークガラスープ 食塩 ぶどう酒 カレー粉 穀物酢	633 [kcal] 25.3 [g]	
24	水	 くらパン	 ポークピース アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	パン じゃがいも あぶら パター さとうアーモンド	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	ウスターソース ぶどう酒 パプリカ粉 食塩 こしょう ポークガラスープ りんご酢	622 [kcal] 27.3 [g]	
25	木	 むぎごはん	 しぜんどうふ あますづけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが かぶ きゅうり	清酒 強化米 しょうゆ 黒ソース テンメンジャン 豆板醤 中華スープストック りんご酢	581 [kcal] 24.8 [g]	
26	金	 ハムと たまごのピラフ	 ホキのレモンソース じゃがいものスープ	ハム たまご ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり にんじん	強化米 食塩 清酒 バイタン こしょう コンソメ しょうゆ ぶどう酒 チキンガラスープ	599 [kcal] 27 [g]	
29	月	 ごはん	 なまあげとアスパラガスの たまごとし こんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく こんぶ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	清酒 しょうゆ みりん かつおぶし 食塩	598 [kcal] 24.3 [g]	
30	火	 スパゲッティ ナポリタン	 ナッツいりスパイシーポテト フレンチサラダ	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとうアーモンド カシューナッツ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト あおピーマン キャベツ きゅうり	食塩 トマトビュール 穀物酢 トマトケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう オールスパイス チリパウダー	610 [kcal] 21.5 [g]	
31	水	 びりんめし	 きびなごごまフライ せんたごじる	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ きびなごごまフライ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいもだんご	きりほしだいこん ごぼろ にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	強化米 うすくちしょうゆ 食塩 みりん 清酒 かつおぶし	603 [kcal] 22.9 [g]	

※ 都合により変更する場合がありますのでご了承ください。