



令和7年度 5月 予定献立表

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)	(kcal)	(g)
7 水	きなこあげパン		とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とうふ とりにく ベーコン ほたて	コッパパン あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	567	25.4
8 木	むぎごはん		なまあげとアスパラのたまごとし ごますあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ こまつな	572	24.9
9 金	かつおめし		わかたけに しおこんぶあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう かつお とりにく あげボール わかめ こんぶ	こめ さとう ごま こんにゃく ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ふき さやえんどう キャベツ きゅうり かわちばんかん	562	26.4
12 月	むぎごはん		ユーリンチー チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ラー油 はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん エリンギ	560	23.0
13 火	ツナとコーンの ピラフ		さけのこうそうフライ ABCミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ さけ ベーコン しろいんげんまめ	こめ あぶら パンこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ とうもろこし パセリ セロリ にんじん キャベツ トマト	628	27.1
14 水	まめいり ストロガノフ (むぎごはん)		コールスローサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン みかん缶 バイン缶 りんご缶	640	22.5
15 木	むぎごはん		★さばのカレーふうみあげ けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにゃく さといも	にんにく だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし きゅうり	609	25.6
16 金	★しおぶたうどん (じこなうどん)		しんごぼうのあまからあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かつおぶし	じこなうどん さとう でんぶん あぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こまつな もやし キャベツ	558	22.2
19 月	郷土料理～広島県～ ★ひろしまごはん		★てづくりおこのみあげ ★おおひら	ぎゅうにゅう えび いか きなこ たまご とりにく こうやどうふ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さといも こんにゃく	キャベツ にんじん れんこん ほししいたけ ごぼう さやいんげん ひろしまな	651	26.6
20 火	はちみつパン		じゃがいものミートソースあえ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	はちみつパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	565	23.3
21 水	むぎごはん		とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チキンささみ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ねりごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし	566	25.2
22 木	むぎごはん		くきわかめのつくだに たらのしんたまねぎソースかけ かきたまじる	ぎゅうにゅう くきわかめ たら たまご わかめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん ほししいたけ	555	21.7
23 金	ポークカレー (むぎごはん)		こんにゃくサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ こんにゃく さとう にゅうなしバター ごま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	621	19.8
26 月	むぎごはん		たくあんのおかかいため とりじゃが ひじきのごまふうみあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なまあげ ひじき	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう しらたき ごま	たくあん たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん もやし きゅうり だいこん	570	20.7
27 火	タンメン (ちゅうかめん)		★てづくりにくまん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら おろしソース さとう こむぎこ	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	664	28.2
28 水	ソイどん (むぎごはん)		みそけんちんじる いそかあえ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく とうふ みそ のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	しゅんぎく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ もやし キャベツ	607	27.8
29 木	ココアシュガー トースト		にくだんごのトマトに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ チーズ ツナ	しょくパン バター さとう ココア じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	649	23.3
30 金	ひじきごはん		こいわしのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ みそ こいわし ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	582	25.3

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。

※ ★は、新献立です。