



令和8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 (木)	わかめごはん		とりにくのからあげ しんじゃがいもとしんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ むぎ ごま でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	567	24.1
8 (金)	★ツナコーン トースト		まめとウインナーのトマトに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ウインナー だいず ひよこまめ	しょくパン さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ どうもろこし トマト にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	642	26.7
11 (月)	おやこどん (むぎごはん)		さつまいもチップス ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも あぶら はちみつ ごま	たまねぎ にんじん みすな キャベツ こまつな	609	22.1
12 (火)	なすとひきにくの カレー (むぎごはん)		コールスローサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが なす キャベツ どうもろこし きゅうり アセロラ	616	19.8
13 (水)	とりこもくごはん		さばのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん	ごぼう にんじん しめじ たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	603	24.9
14 (木)	むぎごはん		とうふのちゆかに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりささみ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん 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 きゅうり キャベツ もやし しょうが ねぎ	564	25.1
15 (金)	きつねうどん (じこなうどん)		きびなごカリカリフライ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご こんぶ	じこなうどん さとう あぶら	ねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり	576	23.9
18 (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 とりにく かつおぶし なまあげ ひじき	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも しらたき あぶら さとう 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	551	20.1
19 (火)	むぎごはん		チキンチキンごぼう けんちょう わかめいりわふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう えだまめ だいこん にんじん キャベツ きゅうり	678	31.3
20 (水)	フラワーロール パン		ポテトグラタン ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ウインナー ベシャメルフレーク チーズ ひじき なまクリーム しろいんげんまめ	フラワーロールパン あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん だいこん	629	21.1
21 (木)	むぎごはん		チンジャオロース ワントンスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう オイスターソース でんぷん ワンタン	ピーマン にんじん たまねぎ どうもろこし たけのこ ほししいたけ もやし えのきだけ ねぎ しょうが チンゲンサイ かわちばんかん	581	27.3
22 (金)	キムチチャーハン		はるまき わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ほたてエキス	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	はくさいキムチ ねぎ たけのこ どうもろこし ピーマン しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	620	22.0
25 (月)	まめいり ストロガノフ (ターメリックライス)		コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり どうもろこし トマト	582	22.1
26 (火)	きなこあげパン		とうにゅうクリームスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら さとう こむぎこ にゅうなしバター	にんじん たまねぎ どうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス	578	18.4
27 (水)	タンメン (ホットちゅうかめん)		★てづくりピザまん わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん むしパンミックスこ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ トマト ピーマン だいこん きゅうり もやし	680	25.6
28 (木)	チキンピラフ		ホキのマーメレードソースかけ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	こめ あぶら でんぷん マーメレードジャム さとう マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	588	26.5
29 (金)	ソイどん (むぎごはん)		みそけんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう カレールウ じゃがいも こんにゃく	しゅんぎく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ もやし きゅうり	565	25.7

※ 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。