



令和6年度 5月 予定献立表

家庭数

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 火	わかめうどん (じこなうどん)		しんごぼうのあまからあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ こんぶ	じこなうどん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	557	21.5
8 水	まめいり ストロガノフ (ターメリックライス)		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 にゅうなしバター あぶら ハヤシベース はちみつ こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり エリンギ トマト キャベツ とうもろこし みかん パイン りんご レモン アセロラ	673	24.4
9 木	むぎごはん		しせんとろふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが にんにく ねぎ きゅうり だいこん	558	24.9
10 金	かつおめし		ちぐさやき わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお たまご ぶたにく かまぼこ チーズ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ねぎ	568	30.3
13 月	むぎごはん		チンジャオロース ワントンスープ オレンジ	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 ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし とうもろこし えのきだけ しょうが ほうれんそう オレンジ	561	27.3
14 火	むぎごはん		さけのたつたあげ ぐだくさんみそしる カリカリれんこんあえ	ぎゅうにゅう さけ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん	ほうれんそう たまねぎ にんじん れんこん こまつな もやし	578	24.4
15 水	ココアあげパン		とうふのスープに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	こめこパン ココア さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	623	27.2
16 木	郷土料理～広島県～ もぶりめし		がんす ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ がんす ひじき だいず とりにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん かんぴょう たけのこ だいこん こまつな ねぎ	634	28.5
17 金	タンメン (ちゅうかめん)		きびなごフライ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きびなご かいそう	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	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 きくらげ だいこん きゅうり とうもろこし	558	26.8
20 月	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 とうふ みそ ベーコン	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 ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし きゅうり	576	26.2
21 火	むぎごはん		かんこくふうふりかけ にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも いとこんやく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きりぼしだいこん	545	21.9
22 水	こどもパン スライス		ホキのバーベキューソースかけ やさいスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー チーズ	こどもパン さとう でんぷん あぶら	にんにく たまねぎ トマト もやし にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ とうもろこし りんご	571	26.7
23 木	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	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん はるさめ こめこ さとう	はくさいキムチ ねぎ しょうが とうもろこし ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ	586	21.1
24 金	うまにどん (むぎごはん)		あまからじゃがいも ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ はくさい きゅうり	573	22.8
27 月	むぎごはん		なまあげとアスパラのたまごとじ 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 でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ アスパラガス もやし だいこん こまつな	573	25.8
28 火	ミートソース スパゲティ		あおのりポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ にんにく キャベツ きゅうり みかん	558	24.0
29 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 でんぷん ねりごま ごまあぶら	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	584	27.6
30 木	なすとひきにくの カレー (むぎごはん)		ツナとアスパラのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも こむぎこ	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 なす アスパラガス きゅうり ぶどう	623	22.0
31 金	あさりとだいこんの たきこみごはん		ししゃものなんばんづけ さつまじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ ししゃも とりにく みそ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにゃく さつまいも	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	603	25.9

※ 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。