



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 | | しせんどろい 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。