

5月分給食予定献立表

令和6年度



さいたま市立南浦和小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価	
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
1	水				さいたま市市民の日				
2	木				振替休業日 (5月11日)				
3	金				憲法記念日				
6	月				振替休業日				
7	火	ちゅうかだきごはん	MILK	あかうおのたつたあげ ナムル ◎かしわもち	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	こめ かしわもち あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 塩	590 26.0
8	水	はくはん	MILK	にくどうふ いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく のり	こめ こんにゃく あぶら さとう	こまつな もやし たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	561 26.0
9	木	はくはん	MILK	◆たらしのしんたまねぎソース とんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく	かつお節 塩 しょうゆ 酒 穀物酢	603 27.1
10	金	はるやさいのスパゲッティ	MILK	あおのりポテト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ベーコン かいそうミックス あおのり	スパゲッティ じゃがいも あぶり さとう ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんにく ホールコーン	しょうゆ ワイン 穀物酢 塩 こしょう	541 23.3
13	月	とりごぼうごはん	MILK	ししゃもおちゃフライ さつきじる	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ ししゃも わかめ みそ	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう しめじ ながねぎ	かつお節 塩 しょうゆ 酒	561 25.4
14	火	ココア あげパン	MILK	にくだんごのスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ	パン はるさめ さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな ながねぎ はくさい しめじ にんじん みかん	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ココア	552 22.3
15	水	こもくうどん	MILK	だいすどとこさかなのからあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう だいす かけりにほし なたと あぶらあげ ぶたにく	うどん あぶら さとう ごま	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし ためたけ ほししいたけ	かつお節 塩 しょうゆ みりん	545 28.6
16	木	はくはん	MILK	なまあげとぶたにくのみそに あさづけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが	しょうゆ 酒 塩 和風だし	600 26.3
*5月18日は、開校記念日です。おいおいきゅうしょく									
17	金	せきはん	MILK	かつおのりようりあげ いわいけんちんじる ごましお くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう かつお とうふ なたと	せきはん じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ れいとうみかん	かつお節 塩 しょうゆ	614 30.9
*毎月19日は「食育の日」さいたま市食育なび http://www.shokuiku.jp									
20	月	キムチ チャーハン	MILK	あげぎょうざ くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぎょうざ やきぶた くきわかめ	こめ あぶら さとう	もやし ながねぎ ピーマン ホールコーン えのきたけ にんにく はくさいキムチ	パイタン 塩 こしょう 酒 しょうゆ	530 19.0
21	火	ツイストパン	MILK	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス にんにく トマトピューレ	トマトケチャップ 塩 こしょう 穀物酢 からし チキンブイヨン	552 25.9
22	水	はくはん	MILK	うましおにくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが にんにく	かつお節 塩 ゆかり 酒 みりん	534 19.5
23	木	★もぶりごはん	MILK	★がんとす ごじる	ぎゅうにゅう だいす がんとす あぶらあげ とり にく ひじき みそ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな ながねぎ たけのこ ごぼう かんぴょう	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒	604 28.4
24	金	くろパン	MILK	じゃがいものクリームに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とり にく わかめ	パン じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	こまつな きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ホワイトルウ	529 23.0
27	月	あさりとだいごんのごはん	MILK	ほきのたつたあげ すましじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とうふ ほき わかめ みそ	こめ あぶら ごま	たけのこ にんじん だいこん ながねぎ	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒	532 28.9
28	火	はくはん	MILK	しせんどろふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ はるさめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	穀物酢 塩 黒ソース 酒 しょうゆ パイタン 甜面醬 豆板醬	588 25.7
29	水	タンメン	MILK	こいわしのいそべフライ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ	ちゅうかめん でんぷん さとう ごま ごまあぶら	もやし きゅうり だいこん にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	パイタン しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう	579 30.6
30	木	こどもパン	MILK	オムレツBBQソース やさいスープ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ	パン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな たもぎたけ にんにく トマトピューレ アップルソース れいとうみかん	チキンブイヨン 塩 しょうゆ こしょう ウスターソース	537 20.4
31	金	はくはん	MILK	かつカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう とり にく とんかつ	こめ じゃがいも あぶら さとう	きゅうり だいこん れんこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが アップルソース	カレールウ 塩 穀物酢 ウスターソース ローリエ しょうゆ	632 25.3

*都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 567kcal たんぱく質 25.4g

◎印 行事食(7日 端午の節句 ※本来は、5月5日です。)

◆印 旬のこんだて

★印 郷土料理(23日 広島県)

※果物は価格や出荷状況等により変更になることがあります。

※小松菜、たまねぎはすべてさいたま市緑区若谷農園産のものです。

