

5月学校給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立木崎小学校

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
		主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)	kcal	g
1	月	ごはん 		生揚げの甘酢煮 茎わかめのチョナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こまつな えのき もやし	602	23.3
2	火	中華風炊き込み ごはん 		春巻き ごま酢和え	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	ごはん 麦 油 ごま 砂糖	にんじん しいたけ たけのこ キャベツ こまつな もやし	551	20.4
8	月	ごはん 		野菜のうま煮 磯香和え 清見オレンジ	牛乳 生揚げ 鶏肉 のり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ こまつな もやし きよみオレンジ	561	20.1
9	火	子どもパン 		チキンビーンズ アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ	子どもパン 油 砂糖 アーモンド じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	639	25.7
10	水	牛丼 		みそ汁 ゆかり和え	牛乳 牛肉 みそ わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 麩	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ゆかり キャベツ きゅうり	635	29.0
11	木	むぎごはん 		四川麻婆豆腐 茎わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 豆腐 くきわかめ	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ えのき にんじん もやし こまつな	571	25.2
12	金	グリーンピースごはん 		ししゃもお茶フライ 若竹煮	牛乳 ししゃも 鶏肉 えびボール わかめ	ごはん 油 砂糖	グリーンピース にんじん ふき さやえんどう たけのこ	586	24.6
15	月	ごはん 		肉じゃが くるみ和え	牛乳 豚肉 みそ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも くるみ ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	589	22.4
16	火	チキンカレー 		フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	ごはん 麦 バター 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんじん にんにく キャベツ きゅうり りんご たまねぎ みかん	674	21.4
17	水	五目うどん 		ごぼうとナッツのから揚げ からし和え	牛乳 豚肉 油揚げ なた	地粉うどん 砂糖 油 アーモンド カシューナッツ でん粉	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり	642	26.7
18	木	ごはん 		ピビンパ トック 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 トック でん粉	にんにく しょうが にんじん 大豆もやし だいこん ねぎ ほうれんそう きゅうり みかん	627	26.0
毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー									
19	金	山菜ごはん 		鰹のごま風味揚げ おひたし	牛乳 油揚げ 鶏肉 鰹	ごはん 砂糖 油 ごま	しいたけ たけのこ ぜんまい わらび しめじ こまつな もやし	561	24.5
22	月	ソイ丼 		五目スープ 即席漬け	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん 麦 油 でん粉	しゅんぎく にんじん もやし ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	630	27.7
23	火	ごはん 		じゃがいもの肉みそソース 香り漬け	牛乳 豚肉 みそ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	561	20.4
24	水	きなこ揚げパン 		ワンタンスープ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 きな粉	コッペパン 油 砂糖 ワンタン でん粉 はるさめ	にんじん もやし たけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ	579	22.5
25	木	スパゲティ ミートソース 		フライポテト コーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	627	27.0
26	金	きんぴらごはん 		あじフライ アーモンド和え	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ	ごはん 麦 油 砂糖 でん粉 アーモンド	にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう もやし キャベツ	611	24.7
29	月	ごはん 		生揚げとアスパラの卵とじ のり酢和え	牛乳 生揚げ 鶏肉 卵 のり	ごはん 砂糖 油 でん粉	にんじん たまねぎ アスパラガス もやし ほうれんそう キャベツ	587	25.7
30	火	九州ラーメン 		きびなごから揚げ 中華和え	牛乳 豚肉 きびなご	中華めん 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし	542	22.3
31	水	はちみつパン 		ポテトのチーズソース和え 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ウィナー わかめ のり	はちみつパン 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	661	21.9