

令和4年度



# 5月分 予定献立表



家庭数配付

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 kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
2(月)	振替休業日 (学校はお休みです)							
6(金)	フラワーパン 		ひよこ豆のカレー煮 マカロニサラダ 豆乳プリン	とりにく ひよこ豆 豆乳 牛乳	フラワーパン マカロニ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	690	26.3
9(月) ○	かんこくふう たきこみごはん 		あじフライ わかめスープ	アジ とりにく とうふ わかめ 牛乳	こめ ごま油 こむぎこ はるさめ でんぶん 砂糖 油	もやし にんにく だいこん こんにやく こまつな たまねぎ にんじん	578	25.6
10(火) ○	むぎごはん 		家常豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく なまあげ みそ 牛乳	こめ むぎ ごま ごま油 砂糖 油	たけのこ ほしいたけ にんじん ながねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり	613	25.1
11(水)	くろパン 		新じゃがのクリーム煮 ツナサラダ	とりにく まぐろ(ツナ) 牛乳	くろパン じゃがいも こむぎこ バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん だいこん きゅうり とうもろこし	616	23.1
12(木) ○	菜めし 		ホキの新玉ねぎソース とんじる	ホキ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ ごま でんぶん じゃがいも 砂糖 油	ひろしな たまねぎ にんにく にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな	630	26.1
13(金)	春キャベツの Pasta 		カレーコロッケ かいそうサラダ	まぐろ(ツナ) ぶたにく かいそう 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも こむぎこ ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな にんにく だいこん きゅうり	620	23.2
16(月) ○	むぎごはん 		とうふチゲ ちゅうか和え	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ ごま ごま油 砂糖 油	はくさい にんじん キャベツ もやし しめじ えのきたけ ながねぎ いら にんにく しょうが きゅうり だいこん	591	26.6
17(火) ○	きんぴらごはん 		さばの西京揚げ たけのことわかめのみそ汁	とりにく あぶらあげ さば とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ ごま でんぶん ごま油 砂糖 油	たけのこ こまつな ごぼう にんじん ながねぎ	617	28.2
18(水) ○	ごもくうどん 		ゆかり和え 白花豆のカップケーキ	とりにく あぶらあげ なると しろはなまめ たまご 生クリーム 牛乳	うどん こむぎこ ごま バター 砂糖	にんじん ほしいたけ ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり しそ	617	22.3
19(木) ○	むぎごはん 		みそカツ 八杯汁	ぶたにく 八丁みそ とうふ はんぺん あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ やまいも こむぎこ じゃがいも でんぶん 砂糖 油	にんじん ほしいたけ ごぼうこんにやく ながねぎ	624	20.3
20(金)	むぎごはん 		チキンカレー こんにやくサラダ	とりにく わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり とうもろこし こんにやく	640	20.6
23(月) ○	わかめごはん 		さわらの韓国風ソース トックスープ	さわら わかめ とりにく 牛乳	こめ むぎ ごま トック でんぶん ごま油 砂糖 油	ながねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん	663	26.8
24(火)	こどもパン (スライス) 		ハンバーグ キャベツ じゃがいものスープ煮	ぶたにく とりにく 牛乳	こどもパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム トマト	664	26.6
25(水) ○	むぎごはん 		いかのかりん揚げ みそけんちん汁	いか とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶん じゃがいも 砂糖 油	だいこん こんにやく ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	604	26.0
26(木) ○	むぎごはん 		ぶたキムチどん ちゅうか風コーンスープ	ぶたにく とりにく わかめ 牛乳	こめ むぎ ごま油 でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にんにく しょうが いら ながねぎ はくさい もやし とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	584	24.5
27(金) ○	みそラーメン 		わかさぎフリッター ナムル	ぶたにく わかさぎ 牛乳	ちゅうかめん ごま ごま油 こむぎこ でんぶん 砂糖 油	ほしいたけ ながねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ だいこん きゅうり にんにく しょうが	611	25.2
30(月)	きなこあげパン (ソフトフランスパン) 		とうふのスープ煮 コーンサラダ	とうふ とりにく ほたて きなこ 牛乳	ソフトフランスパン でんぶん 砂糖 油	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	586	26.3
31(火) ○	むぎごはん 		じゃがマーボー うま塩キャベツ	とりにく みそ だいたず 昆布茶 牛乳	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま ごま油 砂糖 油	たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	596	19.6

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	619	24.6