5月分給食予定献立表

令和５年度　　さいたま市立神田小学校

こんだて					おもなざいりょう			栄養価	
					赤	黄	緑		
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	月	わかめごはん	牛乳	さわらのしんたまねぎソース◆ はっすんじる ★ かしわもち◎	牛乳　さわら とりにく　ちくわ わかめ	こめ　あぶら　さとう さといも　でんぷん かしわもち	たまねぎ　にんにく　だいこん たけのこ　れんこん えのきたけ	705	25.5
9	火	ごはん	牛乳	じゃがいものにくみそソース くきわかめのピリからあえ	牛乳　ぶたにく だいず　くきわかめ みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも ごま	たまねぎ　にんじん　しいたけ さやいんげん　キャベツ　きゅうり もやし　にんにく	585	20.6
10	水	こどもパン	牛乳	メンチカツ ミックスサラダ かわちばんかん	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	こどもパン じゃがいも　あぶら さとう　パンこ	キャベツ　にんじん　たまねぎ ブロッコリー　コーン　にんにく かわちばんかん	609	21.5
11	木	たまごいり ごもく チャーハン	牛乳	はるまき わかめサラダ	牛乳　ぶたにく たまご わかめ	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　はるさめ ごま　でんぷん	にんじん　たまねぎ　ねぎ グリンピース　キャベツ　コーン しょうが　しいたけ　きゅうり	582	19.7
12	金	ごはん	牛乳	にみそ ★ こまつなのからしあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく　みそ	こめ さとう　あぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しょうが さやいんげん　こまつな もやし	612	26.0
15	月	ちゅうかふう たきこみごはん（たかのさんのおこめ）	牛乳	メバルのフライ ◆ さつきじる ◆	牛乳　ぶたにく　いか とりにく　かまぼこ めばる　とうふ　わかめ	こめ　あぶら　さとう パンこ	たけのこ　しいたけ グリンピース　えのきたけ うど　こまつな	567	28.6
16	月	たまごとじ うどん（じごなうどん）	牛乳	だいずのしゃりしゃりあげ ゆかりあえ	牛乳　とりにく たまご だいず　わかめ	じごなうどん　あぶら さとう　でんぷん こむぎこ	にんじん　ねぎ　しめじ きゃべつ きゅうり	569	24.4
17	水	ソイどん（ごはん）	牛乳	なめこのみそしる れいとうみかん	牛乳　だいず ぶたにく　ベーコン みそ　とうふ	こめ　さとう あぶら カレーフレーク	しゅんぎく　たまねぎ　だいこん にんじん　なめこ ねぎ　れいとうみかん	604	25.1
18	木	あげパン（ココア）	牛乳	フォー きりぼしだいこんとツナのサラダ	牛乳 とりにく ツナ	こめこいりコッペパン あぶら　さとう　ココア こめこめん　ごま	しょうが　チンゲンサイ にんじん　しいたけ　もやし ねぎ　きりぼしだいこん　きゅうり	576	22.5
19	金	ごはん（やきのり）	牛乳	チキンチキンごぼう ★ ごもくスープ	牛乳　とりにく ぶたにく　とうふ のり	こめ　でんぷん あぶら　さとう はるさめ　ごまあぶら	ごぼう　えだまめ　ねぎ しいたけ　にんじん	605	25.6
22	月	しんしゅう こわめし★（もりさんのおこめ）	牛乳	プリフライ のっぺいじる ★	牛乳　とりにく あぶらあげ　ぶり ちくわ　こんぶ	こめ　もちごめ　ソース あぶら　さといも でんぷん　パンこ	のざわなづけ　しめじ　しょうが にんじん　ごぼう　こんにゃく れんこん　しいたけ	596	21.9
23	火	ツイストパン	牛乳	しらはなまめのシチュー さわやかサラダ	牛乳　とりにく ベーコン　チーズ しらはなまめ	ツイストパン　さとう じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター	たまねぎ　にんじん しめじ　グリンピース　キャベツ きゅうり　なつみかんかんづめ	614	22.4
24	水	コーンとマッシュルームのピラフ（はらださんのおこめ）	牛乳	ホキのレモンふうみ マカロニスープ	牛乳 ホキ ベーコン	こめ　あぶら　さとう マーガリン こむぎこ　マカロニ	たまねぎ　コーン　かぶ キャベツ　にんじん　パセリ マッシュルーム　レモンかじゅう	571	22.7
25	木	おやこどん（ごはん）	牛乳	いそかあえ れいとうみかん	牛乳 たまご とりにく　のり	こめ でんぷん さとう	にんじん　たまねぎ　たけのこ しいたけ　グリンピース　もやし ほうれんそう　れいとうみかん	585	25.4
26	金	とうふラーメン ☆（ホットちゅうかめん）	牛乳	わかさぎのフライ そくせきづけ	牛乳 ぶたにく　とうふ わかさぎ	ホットちゅうかめん あぶら　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　パンこ でんぷん　ごまあぶら	にんにく　しょうが　にんじん にら　ねぎ キャベツ　きゅうり	564	26.3
29	月	運動会振替休業日							
30	火	チキンカレー（ごはん）	牛乳	てづくりふくじんづけ チーズ	牛乳　とりにく だいず チーズ	こめ　じゃがいも あぶら　さとう カレールウ　ソース	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト　りんごソース だいこん　きゅうり　れんこん	610	22.9
31	水	5月生まれ おたんじょう日きゅうしょく			牛乳　とりにく たまご ヨーグルト	こめ バター　あぶら ケチャップ　さとう	パプリカ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン	593	20.9

【◎行事食　◆旬の献立　★郷土料理（中部/中国地方）　☆さいたま市のB級グルメ 】

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

※マヨネーズは卵不使用のものを使用します。

今月も３件の地元農家さんのおいしいお米を提供しています。

◇１５日(月)　髙野さん（桜区）

◇２２日(月)　森さん（西区馬宮）

◇２４日(水)　原田さん（西区）

※箸は毎日持参しましょう。給食着は毎週末に持ち帰り、週の始めに持ってきましょう。

＊毎月１９日は「食育の日」　さいたま市食に関する情報サイト食育なび　http//www.saitamacity-shokuiku.jp/