



5月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギー のもとになる食品	主に体をつくるも とになる食品	主に体の調子をととのえる もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品			
1	火	しんたまねぎの ナポリタン 		ツナとおまめのサラダ クロワッサン	スパゲッティ 油 さとう パン	牛乳 ハム 豚肉 チーズ ひよこ豆 きんとき豆 まぐろ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ	631	23.6	
2	水	ごもくおこわ 		たらのレモンふうみ わふうサラダ かしわもち	5月5日は端午の節句です。柏の葉は、 若葉が出るまで古い葉が落ちないことか ら、「子孫繁栄」の願いを込めて、柏も ちを食べる習慣があります。	米 もち米 さとう 油 小麦粉 小豆	牛乳 豚肉 たら わかめ	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ レモン キャベツ きゅうり だいこん	687	26.4
7	月	ちゅうかどん (むぎごはん) 		だいずのしやりしやりあげ ニューサマーオレンジ	米 麦 油 でん粉 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 いか えび あさり 大豆 煮干し	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ ニューサマーオレンジ	616	30.2	
8	火	カレーうどん (じこなうどん) 		ゆでそらまめ かぶのあさづけ	そらまめは、初夏を代表する味覚で、 ゆでたり、皮ごと焼いたりして味わ います。今日は2年生のみなさんが さやむきをしてくれます。	地粉うどん 小麦粉 油 でん粉	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん そらまめ かぶ きゅうり	618	23.3
9	水	わかめごはん 		かつおのしんたまねぎソース てづくりにくだんごのみそしる	今は旬のかつおにみずみずしい 新玉ねぎをたっぷり使ったソー スをかけました。海と大地の恵 みをいただきます。	米 ごま でん粉 油 さとう	牛乳 わかめ かつお 鶏肉 豆腐 みそ	にんにく たまねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ	621	32.4
10	木	フラワー ロールパン 		こまつなのクリームニョッキ アスパラのカラフルソテー	イタリアの家庭でよく食べられてい るニョッキは、小麦粉にじゃがいも を加えて練った、団子の形をしたパ スタの仲間です。	パン じゃがいも 小麦粉 バター 油	牛乳 鶏肉 白花豆 チーズ ベーコン	しめじ たまねぎ にんじん こまつな アスパラガス キャベツ コーン	651	21.8
11	金	むぎごはん 		あげだしとうふのやくみソース かわりきんぴら はるキャベツのおかかあえ	米 麦 米粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 豆腐 豚肉 さつまあげ かつお節	にんにく しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん キャベツ こまつな もやし	617	23.0	
14	月	ケチャップ ライス 		あじのバジルソースフライ シェルマカロニのスープ	米 油 バター パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 あじ ベーコン	トマト たまねぎ マッシュルーム ピーマン バジル にんにく セロリー にんじん キャベツ しめじ	657	26.3	
15	火	むぎごはん 		なまあげとうずらたまごのあまずに ひじきのちゅうかあえ	米 麦 さとう 油 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 ひじき	たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ たけのこ しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ	623	24.8	
16	水	こめこのナン 		キーマカレー こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	インド料理のナンを紹介します。小麦粉 と塩、水を混ぜて、タンドールオーブ ンに張り付けて焼きます。インドの食文化 を味わいましょう。	ナン 小麦粉 油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが トマト こまつな キャベツ きゅうり コーン	570	31.7
17	木	むぎごはん 		しんじゃがのそぼろに ピリからだいこん ひじきのふりかけ	米 麦 油 じゃがいも さとう でん粉 ごま	牛乳 鶏肉 ひじき かつお節	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり だいこん	586	20.6	
18	金	むぎごはん 		チキンなんぼん さわにわん もやしのしょうがあえ	チキン南蛮は、揚げた鶏肉に甘 酸っぱいたれとタルタルソースを かけた料理で、九州の宮崎県で親 しまれています。	米 麦 米粉 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく きゅうり もやし しょうが	589	24.4
21	月	ぶたたまどん (むぎごはん) 		こふきいも こまつなのいそかあえ	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 たまご のり	たまねぎ にんじん みずな こまつな キャベツ もやし	600	23.1	
22	火	まぜこみ ピビンパ 		あげぎょうざ はるさめスープ	米 油 さとう パン粉 でん粉 小麦粉 はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく もやし にんじん こんにゃく こまつな キャベツ にら えのきたけ しいたけ ねぎ	597	19.4	
23	水	むぎごはん 		じゃがマーポー だいこんサラダ メロン	米 麦 じゃがいも 油 さとう でん粉 ごま	牛乳 豚肉 みそ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん きゅうり コーン メロン	611	19.4	
24	木	とりごぼう ごはん 		ししゃもフライ かきたまみそしる	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも みそ わかめ 豆腐 たまご	ごぼう しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ	692	28.6	
25	金	チーズパン 		じゃがいものスープに にんじんのいろどりサラダ	パン じゃがいも 油 さとう	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン 大豆	たまねぎ こまつな しめじ にんじん キャベツ コーン バジル にんにく	608	24.0	
28	月	むぎごはん 		さわらのさいきょうやき ごじる しおこんぶあえ	米 麦 じゃがいも 油 ごま さとう	牛乳 さわら みそ 豚肉 大豆 みそ 昆布	にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ キャベツ もやし	592	27.6	
29	火	みそラーメン (ちゅうかめん) 		しんごぼうとカシューナッツのあまからあげ しおきゅうり	この時期に収穫されるごぼうは「新ごぼう」と呼 ばれ、やわらかく、香り高いのが特徴です。主な 産地は、青森県や茨城県です。	中華めん 油 カシューナッツ でん粉 はちみつ さとう	牛乳 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ にら ごぼう きゅうり	661	24.0
30	水	むぎごはん 		じゃがいもとさつまあげのうまに ほうれんそうのごまあえ	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	592	20.6	
31	木	まっちゃ あげパン 		とうふとほたてのスープに かいそうサラダ	5月は新茶の時期です。新茶とは、最初 に摘み取られる茶葉のことをいいます。 今日は茶葉を粉にした「抹茶」を人気の あげパンにまぶしました。	パン 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ほたて かいそう	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン	620	25.9



※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

