

5月 予 定 献 立 表

令和8年度

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子をととのえるものとなる食品	主にエネルギーのもととなる食品	エネルギー	たんばく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	赤の食品	緑の食品	黄の食品		
7	木	ごもくおこわ 		さばのみそに すましじる	鶏肉 さば なると 木綿豆腐 わかめ 飲用牛乳	ごぼう しょうが しいたけ だいこん にんじん こねぎ	精白米 三温糖 もち米 植物油	593	26.9
8	金	わかめうどん  (じこなうどん)		こいわしフライ ごますあえ	鶏肉 こいわし 飲用牛乳	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ 根深ねぎ りょくとうもやし	地粉うどん なたね油 三温糖 ごま	598	25.8
11	月	ごはん 		しおマーボー豆腐 くきわかめのチョナムル	豆腐 くきわかめ 飲用牛乳	たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ こねぎ だいこん えのきたけ	精白米 ごま油 三温糖 ごま	603	25.8
12	火	まっちゃあげパン 		じゃがいものスープに ビーンズサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 大豆 飲用牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ マッシュルーム きゅうり	コッペパン じゃがいも 三温糖 植物油	654	23.6
13	水	ひじきごはん 		かつおのしんたまソース けんちん汁	鶏肉 かつお 豆腐 飲用牛乳	にんじん たまねぎ 根深ねぎ しいたけ だいこん ごぼう えのきたけ	精白米 三温糖 なたね油 さといも つきこんじやく でん粉 植物油 板こんにやく	629	29.6
14	木	むぎごはん 		あぶらふのたまごとじ からしあえ かわちばんかん	鶏肉 生揚げ 飲用牛乳	たまねぎ えのきたけ グリーンピース ほうれんそう りょくとうもやし 河内晩柑	精白米 じゃがいも 三温糖 麦 植物油	573	23.3
15	金	チキンピラフ 		ホキのこうそうやき クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳 飲用牛乳	にんじん グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	精白米 植物油 小麦粉 バター じゃがいも	642	33.2
18	月	ごはん 		なまあげとぶたにくのみそに ごまあえ ヨーグルト	生揚げ ヨーグルト 飲用牛乳	にんじん しょうが こまつな たまねぎ 根深ねぎ キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン	精白米 植物油 三温糖 ごま	698	28.4
19	火	ガーリックトースト 		ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 チーズ 飲用牛乳	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり パセリ トマト とうもろこし キャベツ	食パン じゃがいも 三温糖 マーガリン 植物油	612	26.3
20	水	タンタンメン  (ちゅうかめん)		ニギスイそべこめこフライ なめたけあえ	豚肉 ニギス 飲用牛乳	しょうが にんじん 根深ねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし	中華麺 ごま油 でん粉 なたね油	600	26.8
21	木	むぎごはん 		たまごどん だいずのしゃりしゃりあげ あさづけ	鶏卵 大豆 飲用牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース かぶ(葉) しいたけ きゅうり	精白米 三温糖 小麦粉 麦 でん粉 なたね油	632	25.0
22	金	キムチチャーハン 		きびなごからあげ たまごとわかめのスープ	焼き豚 ベーコン わかめ 飲用牛乳	鶏卵 きびなご 白菜キムチ 青ピーマン 根深ねぎ にんじん とうもろこし はくさい	精白米 植物油 なたね油 麦 ごま油 でん粉	601	27.3
25	月	ごはん 		こまつなふりかけ にくじゃが わふうサラダ	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 飲用牛乳	こまつな さやいんげん だいこん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油 しらたき 植物油	589	20.9
26	火	カレーノケールの ペペロンチー 		スパイシーポテト ひじきのマリネ	まぐろ水煮 ひじき ウインナー ボンレスハム 飲用牛乳	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ とうがらし にんにく きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 三温糖 オリーブ油 植物油	554	20.1
27	水	むぎごはん 		チキンカレー フレンチサラダ きよみオレンジ	鶏肉 チーズ 飲用牛乳	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ アップルソース にんにく キャベツ	精白米 じゃがいも 植物油 麦 三温糖	588	20.3
28	木	ツイストパン 		しろはなまめのシチュー かいそうサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳 飲用牛乳	たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんじん だいこん しめじ きゅうり	ツイストパン じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 ごま油	618	23.8
29	金	もぶりごはん 		アジフライ はっすんじる	大豆 あじ 焼きちくわ 油揚げ 豚肉 飲用牛乳	にんじん さやいんげん だいこん しいたけ たけのこ えのきたけ ごぼう れんこん	精白米 植物油 なたね油 麦 三温糖 さといも	649	25.8

* おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

* 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

本太小学校のホームページに毎日の給食の写真を載せています。ぜひ御覧ください。