

5月 予定献立表



家庭数

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	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜					
2	月	ちゅうかちまき ふうおこわ 		さわらのさいぎょうやき こまつなのごまあえ かしわもち <small>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、柏餅を食べる習慣があります。</small>	米 もち米 油 さとう ごま こしあん 上新粉	牛乳 豚肉 さわら みそ	にんじん しいたけ たけのこ こまつな キャベツ もやし	590	26.5
6	金	むぎごはん 		ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	米 麦 油 さとう でん粉 春雨	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	618	26.6
9	月	はちみつパン 		ポテトのチーズソースがけ コーンサラダ	パン じゃがいも 油 さとう	牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	609	21.9
10	火	むぎごはん 		ホキのしんたまねぎソース ごじる のりのつくだに <small>今が旬の新玉ねぎをたっぷり使ったソースを魚にかけました。海と大地の恵みをいただきます。</small>	米 麦 さとう でん粉 油 じゃがいも	牛乳 のり ホキ 鶏肉 大豆 みそ	にんにく たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しめじ	620	24.9
11	水	ごぼういり キーマカレー (むぎごはん) 		こまつなとわかめのサラダ	米 麦 小麦粉 油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	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	610	26.3
12	木	むぎごはん 		とうふとひきにくのこみ キャベツのおかかあえ カラマンダリン(かんきつ)	米 麦 油 さとう でん粉	牛乳 豆腐 鶏肉 かつお節	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ こまつな もやし カラマンダリン	595	23.8
13	金	セルフ ホットドック (コッペパン) 		(フランクフルト) (キャベツ) えだまめポタージュ	パン 油 小麦粉 バター	牛乳 フランクフルト ベーコン 生クリーム	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ	636	23.1
16	月	むぎごはん 		しんじゃがのそぼろに キャベツのゆかりあえ こめこのバナナケーキ	米 麦 油 じゃがいも さとう でん粉 米粉	牛乳 鶏肉 豆乳	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり バナナ	638	19.6
17	火	きつねうどん (じこなうどん) 		こしわしのさやまちゃフライ はるキャベツのしょうがあえ <small>5月は新茶の時期です。フライの衣に狭山茶を混ぜて、サクッと揚げました。おいしくいただきます。</small>	地粉うどん さとう パン粉 でん粉 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 小いわし	にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ しょうが	623	27.5
18	水	ケチャップライス 		ホキのパジルフライ ひじきのマリネ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう	牛乳 鶏肉 ホキ ひじき	トマト にんじん たまねぎ ピーマン パジル きゅうり だいこん	583	21.4
19	木	むぎごはん 		おやこに なめたけあえ	米 麦 じゃがいも 油 さとう	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	598	24.2
20	金	むぎごはん 		さばのたつたあげ とんじる うましおあえ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも ごま	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん しめじ キャベツ	654	26.8
23	月	ガバオライス (むぎごはん) 		フォー <small>タイ料理の定番、ガバオライスです。ひき肉とパジル、ナンプラーの香りが食欲をそそる料理です。フォーはベトナムの人に愛されている料理で、平たい米粉のめんが入ったスープです。</small>	米 麦 さとう 油 米粉めん	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく たまねぎ しめじ パジル 赤ピーマン ピーマン しょうが 水菜 にんじん ねぎ	621	26.9
24	火	ココアあげパン 		とうふとほたてのスープに こんにゃくサラダ	パン 油 さとう でん粉	牛乳 豆腐 鶏肉 ほたて	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	581	24.5
25	水	むぎごはん 		カレーにくじゃが わふうサラダ れいとうパイ	米 麦 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん パイ	585	18.1
26	木	とりごぼう ごはん 		かつおのこうみフライ こまつなのいそかあえ	米 油 さとう パン粉	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお のり	ごぼう にんじん しめじ しょうが こまつな キャベツ もやし	599	26.5
27	金	みそラーメン (ちゅうかめん) 		しゅうまい キャベツのかおりづけ	中華めん 油 でん粉 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ にはら たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	629	25.1
30	月	こどもパン 		アスパラのクリームシチュー かいそうサラダ <small>アスパラガスは今が旬の野菜です。長野県、北海道、佐賀県で多く生産されています。おいしい春野菜を味わいましょう。</small>	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油 さとう	牛乳 鶏肉 白花豆 チーズ 海藻	たまねぎ にんじん アスパラガス だいこん きゅうり コーン	599	22.8
31	火	やきにく チャーハン 		あげぎょうざ たまごわかめのスープ	米 さとう 油 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご わかめ	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ にはら ねぎ えのきたけ	607	25.0