



5月 学校給食予定献立表



平成29年度

さいたま市立西浦和小学校

日付	曜日	こ ン ダ テ			からだをつくるものになる	うんどうするちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	おかず	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
1	月	むぎごはん		なまあげとうすらたまごのあまじゆに にんじんともやしのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ もやし キュウリ トマト	637	25.4
2	火	◎ごもくおこわ		きびなごのいそべフライ おひたし ◎かしわもち	ぎゅうにゅう とりにくきび なご	こめ もちごめ あぶらあげ さとう あぶら ごま	しいたけ にんじん こまつな はくさい もやし	617	17.6
8	月	ソフトフ ランスパ ン		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいず	フランスパン あぶら さとう	たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり にんにく みかん	545	23.3
9	火	キムチ チャーハン		あげぎょうざ ワンダンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら	はくさいキムチ 青ピーマン にんじん ねぎ はくさい えのきたけ	560	21.8
10	水	あぶらあ げとたくあ んのごはん		かつおのごまふうみあえ わかたけに	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお とりにく いか わかめ	こめ あぶら ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん こんにやく たけのこ ふき	553	25.8
11	木	スパゲティ ミートビー ンズ		コーンサラダ ブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン キャベツ キュウリ ブルー	590	24.3
12	金	むぎごはん		さばのしおやき ごまずあえ ごじる	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	こまつな キュウリ もやし こんにやく にんじん だいこん ねぎ しょうが	689	25.6
15	月	さんさい うどん		ささかまぼこのお茶のはあ げ ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた ささかまぼこ たまご	うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ しめじ わらび たけのこ えのきたけ ごまつな もやし だいこん きゅうり	594	28.7
16	火	むぎごはん		ぶたにくとなまあげのみそに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり ゆかり	604	25.5
17	水	ごはん		ちゅうかどん ちゅうかキュウリ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なた うすらたまご	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり	531	22.0
18	木	むぎごはん		いわしのかばやき けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	ごぼう ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	650	23.8
19	金	ピザトース ト		しろいんげんまめとやさいの スープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ロースハム チーズ かいそう とりにく しろいんげんまめ ベーコン	パン さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン きゅうり キャベツ だいこん ほうれんそう	632	30.0
22	月	☆ながさき ちゃんぽ ん		ちゅうかあえ じゃがチーあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なた チーズ たまご わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら さとう	しょうが にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ もやし きゅうり だいこん	633	27.9
23	火	かやくごは ん		タラのおちゃフライ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たら	こめ あぶら さとう	ほしいたけ ごぼう にんじん いとこんにやく こまつな キャベツ にんじん もやし	518	20.8
24	水	むぎごはん		しせんでんどう はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	603	23.9
25	木	くろパン		とりにくのパーベキューソー スがけ こふきいも	ぎゅうにゅう とりにく	パン さとう じゃがいも あぶら	しょうが りんご ねぎ にんにく レモン	512	22.8
26	金	たまごどん		わかめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり キャベツ ホールコーン みかん	613	23.1
29	月	だいずいり ひじきごは ん		ししゃものフライ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ しょうが	572	22.9
30	火	あおなとた まごのピラ フ		タンドリーチキン ハーポテトサラダ	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク とりにく ヨーグルト	こめ あぶら バター マヨネーズ さとう じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ ホールコーン こまつな しょうが キャベツ トマト にんじん マッシュルーム ホールコーン	471	23.4
31	水	ガーリック トースト		じゃがいもとしろはなまめの クリームに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ アーモンド	パン マーガリン こむぎこ バター あぶら さとう じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん たもぎたけ グリンピース キャベツ	598	30.4

※天候等による食材調達の都合により、献立が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均栄養価：エネルギー 619kcal たんぱく質 24.0g 食塩 2.5g

栄養所要量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質 24g(18~32) 食塩 2.5g

※献立についているマークは、☆郷土料理 ◎行事食です！今月の郷土料理は長崎県です。



【今月の献立より】

5月2日(月)こどもの日こんだてです。少し早いですが、お祝いに調理員さんが五目おこわを作ります。こどもの日に柏餅を食べるのは、柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないため、子孫繁栄という縁起をかついだものとされています。

5月11日(水)「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」・・・新茶がおいしい時期です。天ぷらの衣にお茶の葉を混ぜて作ります。

5月22日(金)「長崎ちゃんぽん」・・・長崎県の郷土料理。肉、魚介類、野菜などの10種類の材料をスープで煮て作ります。