

【5月の給食目標】 仕事は最後まできちんとしよう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
7月水	中華風 炊き込みごはん		鶏肉のから揚げ わかめサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	たけのこ 人参 しいたけ コーン しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 米粉 でん粉 ごま油	639 31.1
8月木	麦ごはん (のりの佃煮)		ホキの新玉ねぎソースかけ 豚汁	ホキ のり 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でん粉	562 23.0
9月金	ココア 揚げパン		チキンビーンズ グリーンサラダ	ベーコン チーズ 大豆 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	パン 油 砂糖 ココア じゃがいも	666 28.2
12月	麦ごはん		生揚げのすき煮 納豆和え	生揚げ 豚肉 納豆 みそ かつお節 牛乳	人参 こんにゃく 小松菜 キャベツ 梅干し 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	621 27.6
13月火	わかめ うどん		シシャモのフリッター ゆかり和え	鶏肉 わかめ 油揚げ シシャモ 牛乳	人参 たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり 長ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 油	570 22.6
14月水	チーズ トースト		じゃがベースープ 小松菜とわかめのサラダ	チーズ ベーコン わかめ 牛乳	玉ねぎ コーン パセリ 小松菜 きゅうり 人参	パン バター 砂糖 じゃがいも 油	592 21.1
15月木	ふれあいピクニック (お弁当の日)						
16月金	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	人参 玉ねぎ にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	米 麦 バター ごま 小麦粉 油	614 21.7
19月	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	玉ねぎ たけのこ 人参 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし 小松菜	米 麦 ごま油 春雨 でん粉 砂糖	591 27.4
20月火	ソイ丼 (麦ごはん)		五目スープ 河内晩柑	大豆 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳	ピーマン 長ねぎ チンゲン菜 人参 きくらげ 河内晩柑	米 麦 砂糖 ごま油 カレールー 春雨	619 27.9
21月水	スライス 子どもパン		チキンカツ ボイルキャベツ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト にんにく	パン じゃがいも パン粉 油 砂糖	620 22.6
22月木	かやく ごはん		カツオの漁師揚げ けんちん汁	カツオ 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう こんにゃく しいたけ 長ねぎ えのきたけ	米 もち米 油 三温糖 じゃがいも	558 25.5
23月金	みそ ラーメン		青のりポテト 中華きゅうり	豚肉 みそ 青のり 牛乳	しょうが にんにく 人参 もやし 長ねぎ コーン きゅうり	中華麺 砂糖 じゃがいも 油	586 22.5
26月	ゆかり ごはん		揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ 根菜汁	豆腐 豚肉 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 れんこん 小松菜	米 麦 砂糖 でん粉 油	597 21.2
27月火	麦ごはん (野菜ふりかけ)		チキンチキンごぼう 卵と野菜のスープ	鶏肉 卵 牛乳	ごぼう キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ コーン えのきたけ	米 麦 でん粉 米粉 油	616 27.4
28月水	スライス コッペパン		フランクフルト 野菜スープ 冷凍みかん	フランクフルト ベーコン 牛乳	キャベツ 人参 たもぎたけ コーン 玉ねぎ 小松菜 みかん	パン 油 じゃがいも	570 20.9
29月木	ビビンバ ごはん		メルルーサのキムチフライ 餃子スープ	豚肉 メルルーサ 牛乳	人参 にんにく 大豆もやし 玉ねぎ 大根 えのきたけ しらたき 小松菜 チンゲン菜	米 麦 砂糖 油 小麦粉 でん粉	550 21.4
30月金	プレミアムクリーム スパゲッティ		キャラメルバターポテト コールスローサラダ	エビ ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ にんにく パセリ きゅうり マッシュルーム キャベツ パプリカ コーン	スパゲッティ バター 生クリーム さつまいも	653 20.9

*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。