



5月 学校給食予定献立表



【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	
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あか	みどり	きいろ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				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 木	焼肉 チャーハン		はるまき チョコレートサラダ ★	豚肉 とり肉 わかめ 牛乳	ねぎ にんじん ザーサイ たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり しいたけ	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま 春雨 でん粉 米粉	565	18.2
8 金	親子丼 (麦ごはん)		だいのりの青のり風味 ゆかり和え	とり肉 たまご だいず 青のり 牛乳	たまねぎ にんじん みずな もやし キャベツ きゅうり しそ	米 麦 さとう でん粉 油	575	27.1
11 月	麦ごはん		肉じゃが 納豆和え 冷凍みかん	豚肉 みそ 納豆 かつお節 牛乳	たまねぎ にんじん しらたき いんげん 小松菜 キャベツ 梅干し みかん	米 麦 じゃがいも さとう 油 ふ	566	23.7
12 火	わかめうどん (地粉うどん)		ちくわの石垣揚げ うま塩キャベツ	とり肉 油揚げ わかめ ちくわ 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ にんにく	うどん さとう 油 小麦粉 米粉 ごま	554	24.9
13 水	カレーライス (麦ごはん)		オレンジ風味サラダ ★ ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	583	20.4
14 木	ひるぜん おこわ ★		サワラのおろしソースかけ 塩昆布和え	とり肉 油揚げ サワラ 昆布 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう だいこん きゅうり	米 さとう でん粉 油 ごま こんにゃく	567	24.7
15 金	子供パン		鶏肉のコーンフレーク焼き ★ こふきいも 野菜スープ	とり肉 チーズ ベーコン インゲン豆 牛乳	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ えのき茸 小松菜	パン コーンフレーク マヨネーズ じゃがいも	588	27.6
18 月	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 どうふ ハム 牛乳	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 きゅうり 小松菜	米 麦 油 さとう でん粉 春雨	555	26.8
19 火	和風 スパゲッティ		キャラメルごまポテト こんにゃくサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん しめじ しいたけ えのき茸 ビーマン キャベツ こんにゃく きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 油 さつまいも さとう ごま	567	20.5
20 水	もぶりごはん ★		サバのねぎ風味焼き そくせきづけ	だいず 油揚げ サバ 牛乳	にんじん しいたけ ごぼう いんげん ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 さとう	563	22.2
21 木	チーズ トースト		ミネストローネスープ 海藻サラダ	チーズ ベーコン ひよこ豆 わかめ 牛乳	たまねぎ セロリー にんにく にんじん トマト だいこん きゅうり とうもろこし	パン バター 油 じゃがいも ごま マカロニ さとう	570	21.3
22 金	麦ごはん		じゃがいもの肉みそソースかけ ごまだれサラダ	豚肉 だいず みそ 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう だいこん きゅうり キャベツ	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも ごま	562	22.8
25 月	たんめん		しゃりしゃり大学 中華きゅうり	豚肉 いか えび あさり だいず 牛乳	にんじん しいたけ はくさい ねぎ きゅうり しょうが	中華めん 油 でん粉 さつまいも 米粉 さとう	581	28.3
26 火	麦ごはん		五目豆腐 おかひじきのサラダ ★	豚肉 ちくわ どうふ みそ 牛乳	にんじん たけのこ こんにゃく しょうが ねぎ おかひじき 小松菜 キャベツ きゅうり	米 麦 油 さとう マヨネーズ	562	26.6
27 水	かやくご飯		ししゃもフライ 磯香和え	とり肉 油揚げ ししゃも のり 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ しらたき たけのこ 小松菜 キャベツ えのき茸	米 さとう 油 パン粉	556	21.6
28 木	抹茶 揚げパン		手作り肉団子汁 ★ 小松菜サラダ	とり肉 どうふ みそ 牛乳	抹茶 たまねぎ しょうが にんじん かぶ 白菜 小松菜 きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう でん粉 油	570	24.8
29 金	麦ごはん		チキンチキンごぼう ★ むらくも汁	とり肉 わかめ どうふ たまご	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 油 さとう	571	24.1

*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。

*今月は、中国地方の郷土料理を紹介しています。

*★のついた献立を、給食だよりで紹介していますのでご覧ください。