



令和8年5月 予定献立表



家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	たんぱく質(g)
1(金)	さいたま市民の日						
4(月)	みどりの日						
5(火)	こどもの日						
6(水)	振替休日						
7(木)	はちみつパン		ポテトのミートソース グリーンサラダ そらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	こむぎこ はちみつ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス そらまめ	604
							23.4
8(金)	なめし		さばのたつたあげ わかたけじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とりにく とうふ わかめ	こめ ごま かたくりこ あぶら	しょうが こまつな たけのこ にんじん たまねぎ こねぎ	616
							24.5
11(月)	わかめうどん		だいずとごきかなの しゃりしゃりあげ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず かたくちいわし	こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	605
							28.8
12(火)	むぎごはん		とうふのちゅうかに ナムル かわちばんかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが もやし こまつな にんにく とうがらし かわちばんかん	600
							23.8
13(水)	くろパン		しんじゃがのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめ わかめ とさかのり こんぶ	こむぎこ こくとう あぶら じゃがいも バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	615
							21.6
14(木)	ひじきごはん		あつやきたまご とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こんにゃく しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	571
							22.7
15(金)	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	674
							22.8
18(月)	やきにく チャーハン		こまつなぎょうざ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ トック あぶら	にんにく しょうが ねぎ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	589
							23.9
19(火)	むぎごはん		かつおのしんたまソース ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう かつお わかめ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ こまつな もやし にんじん ねぎ えのき	635
							25.5
20(水)	きなこ あげパン		にくだんごスープ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく まぐろ	こむぎこ あぶら さとう こくとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり	606
							22.2
21(木)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに いそあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが グリンピース こまつな キャベツ みかん	600
							22.0
22(金)	ながさき ちゃんぽん		きびなごサクサクあげ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ きびなご わかめ	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	にんじん もやし キャベツ しいたけ しょうが ねぎ こまつな きゅうり コーン	610
							29.0
25(月)	むぎごはん		子キンチキンごぼう けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	646
							24.8
26(火)	ソイどん (むぎごはん)		ピリからきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず とりにく	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	さやいんげん きゅうり とうがらし にんにく しょうが にんじん もやし えのき チンゲンサイ ねぎ	634
							25.9
27(水)	ツナとコーンの ピラフ		ホキのこうそうフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ホキ ベーコン しらはなまめ	こめ バター あぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん たまねぎ コーン パセリ パジル キャベツ にんにく こまつな	606
							23.5
28(木)	むぎごはん		なまあげのすきに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじんこんにゃく たまねぎ えのき こまつな もやし	616
							24.8
29(金)	ナポリタン		コロコロだいがくいも チーズサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー しろいんげんまめ チーズ	こむぎこ あぶら さつまいも さとう はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり	609
							20.4

・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
 ・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。