令和7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 主食	牛乳	おかず	主な食品 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)	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
1(木)	さいたま市民の日						
2(金)	振替休業日						
5(月)	こどもの日						
6(火)	振替休日						
7(水)	はちみつパン	○	まめとソーセージのトマトにツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ まぐろ	こむぎこ はちみつ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	645 / 23.6
8(木)	むぎごはん	○	とうふのちゅうかにはるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	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 きゅうり もやし	602 / 22.5
9(金)	じごなうどん	○	わかめうどんのしるだいずとこざかなのあおのりふうみだいこんサラダ	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 あおのり	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	にんじん たけのこ ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	596 / 28.9
12(月)	きんぴらごはん	○	あじフライわかたけじる	ぎゅうにゅう とりにく あじ とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく こねぎ	600 / 26.4
13(火)	むぎごはん	○	じゃがいものにくみそソースこまつなとわかめのサラダそらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース こまつな きゅうり とうもろこし そらまめ	619 / 23.8
14(水)	パプリカライス	○	クリームソースひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ひじき まぐろ	こめ バター あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム だいこん	625 / 23.0
15(木)	むぎごはん	○	はるまきはっぽうさいかわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ むぎ こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たけのこ たまねぎ はくさい にんじん しょうが しいたけ チンゲンサイ かわちばんかん	672 / 23.7
16(金)	コッペパンスライス	○	ソーセージかいそうサラダまめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とさかのり こんぶ ベーコン しろはなまめ しろいんげんまめ	こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	584 / 23.8
19(月)	なめし	○	さばのてりやきとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ	こめ あぶら ごま じゃがいも	しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	609 / 24.2
20(火)	キムチチャーハン	○	やき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 ごまあぶら あぶら こむぎこ こめこ	にんじん はくさい とうもろこし ねぎ ピーマン キャベツ ニラ しょうが チンゲンサイ たまねぎ	611 / 21.8
21(水)	むぎごはん	○	かつおのしんたまソースごまあえとうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん ねぎ	623 / 24.0
22(木)	わふうスパゲッティ	○	キャラメルポテトグリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲッティ あぶら さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス	610 / 21.2
23(金)	むぎごはん	○	ポークカレーコーンサラダヨーグルト お誕生日給食	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	660 / 22.7
26(月)	むぎごはん	○	なまあげのすきにいそあえれいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	こめ むぎ さとう あぶら	えのきたけ はくさい ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな キャベツ みかん	637 / 26.1
27(火)	ツナとコーンのピラフ	○	ホキのこうそうフライミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろ ホキ ぶたにく	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ とうもろこし パセリ セロリ にんじん キャベツ にんにく トマト	633 / 23.3
28(水)	ソイどん(むぎごはん)	○	ちゅうかづけわかめスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	えだまめ もやし きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	620 / 23.8
29(木)	むぎごはん	○	チキンチキンごぼうけんちんじる 山口県 郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	えだまめ だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく ねぎ	630 / 24.0
30(金)	きなこあげパン	○	にくだんごスープビーンズサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく ひよこまめ きんときまめ	こむぎこ さとう あぶら こくとう はるさめ	たまねぎ はくさい こまつな にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	598 / 22.4

・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。