

令和6年度

5月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

| 日 | 献立名 | | | 主な食品 | | | 栄養価 | |
|---------|---|---|----------------------------------|--|--|--|-----------------|-------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉をつくる | 働く力や体温になる | 体の調子を整える | エネルギー (Kcal) | たん白質 (g) |
| | | | | あか | きいろ | みどり | | |
| 2 木 |  ごもくおこわ |  | さけのおやき とうふのみそしる ◎かしわもち | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ さけ | ごはん もちごめ あぶら さとう じゃがいも あずき てんぷん | にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん | 645 | 33.1 |
| 7 火 |  ◆グリーンピース ごはん |  | なまあげのすきに ごまあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ | ごはん もちごめ こんにゃく さとう あぶら ごま | グリーンピース えのきだけ ねぎ はくさい にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ | 600 | 27.3 |
| 8 水 |  にくうどん |  | だいずとごさかなのおおりのふうみ しおこんぶあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたと だいず にほし あおりのこんぶ | うどん さとう こむぎこ あぶら | たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ かぶ | 565 | 28.8 |
| 9 木 |  ごぼうとぶたにく のまぜごはん |  | ◆あじのたつたあげ ぐたくさんみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ あじ | ごはん あぶら さとう こんにゃく てんぷん | ごぼう にんじん しいたけ しょうが だいこん ねぎ こまつな しめじ | 567 | 28.3 |
| 10 金 |  バターロール |  | ◆はるやさいのクリームに かいそうサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ かいそう チーズ | バターロール さとう あぶら じゃがいも バター ごま こむぎこ | たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり とうもろこし だいこん | 580 | 21.3 |
| 13 月 |  こぎつねずし |  | ◆さわらフライ かきたまじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ さわら | ごはん さとう あぶら てんぷん パンこ こむぎこ | にんじん さやえんどう しめじ たまねぎ こまつな ねぎ | 587 | 25.6 |
| 14 火 |  はくはん |  | しせんとうふ はるさめサラダ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく | ごはん あぶら さとう てんぷん はるさめ ごま | たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく グリーンピース だいこん こまつな しいたけ きゅうり | 569 | 25.4 |
| 15 水 |  くろパン |  | ポークビーンズ グリーンサラダ チーズ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ | くろパン じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ アスパラガス トマト きゅうり | 614 | 29.4 |
| 16 木 |  はくはん |  | たまごに あまからじゃがいも | ぎゅうにゅう たまご とりにく | ごはん あぶら さとう てんぷん じゃがいも | にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ グリーンピース | 604 | 22.3 |
| 17 金 |  はくはん |  | なっとう にくじゃが ごますあえ | ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく | ごはん あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま | たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース もやし きゅうり | 582 | 25.2 |
| 20 月 |  はくはん |  | さけのおろしソースかけ とんじる | ぎゅうにゅう さぶたにく とうふ あぶらあげ さけ | ごはん あぶら さといも てんぷん | だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな | 611 | 30.1 |
| 21 火 |  スタミナ みそラーメン |  | あげぎょうざ えのきとわかめのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | ちゅうかめん あぶら さとう ごま てんぷん | にんじん もやし にんにく しょうが にら こまつな えのきだけ たまねぎ キャベツ とうもろこし | 579 | 26.0 |
| 22 水 |  ★ひるぜんおこわ |  | さばのおやき みそけんちんじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さば あずき | ごはん もちごめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら | にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう だいこん ねぎ しめじ | 600 | 27.6 |
| 23 木 |  キムたまどん (はくはん) |  | こまつなとわかめのサラダ ◆かわちはんかん | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご | ごはん さとう あぶら てんぷん | にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にら ねぎ こきゅうり かわちばんかん とうもろこし はくさい こまつな | 576 | 26.0 |
| 24 金 |  ◆まっちゃんあげばん |  | とうふのスープに コーンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ほたて ベーコン とうふ | コッペパン あぶら さとう てんぷん | にんじん だいこん えのきだけ しいたけ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ まっちゃん とうもろこし キャベツ | 587 | 24.3 |
| 27 月 |  ごもくめごはん |  | ◆こいわしやまちゃフライ にらたまじる みかんゼリー | ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ たまご こいわし ひじき | ごはん こんにゃく さとう あぶら てんぷん こむぎこ パンこ みかんゼリー | にんじん ごぼう しめじ ねぎ にら さやまちゃ | 561 | 21.6 |
| 28 火 |  はちみつパン |  | ケチャップソースハンバーグ こぶきいも ABCスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく | はちみつパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも | セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ | 589 | 22.6 |
| 29 水 |  はくはん |  | まめいりストロガノフ こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず | ごはん あぶら バター こむぎこ こんにゃく さとう | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし | 580 | 21.8 |
| 30 木 |  わかめごはん |  | じゃがいもととりにくのさっぱりな からしあえ | ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず | ごはん じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし さやいんげん | 582 | 24.3 |
| 31 金 |  チキンカレー (はくはん) |  | ビーンズサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ひよこまめ きんときまめ ヨーグルト | ごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう | にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし | 634 | 23.3 |

◎…行事食(こどもの日) ★…中国地方の郷土料理 ◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。