

令和7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	さいろ	みどり		
7	 こぎつねずし		◆こいわしおちゃフライ おひたし ◎かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こいわし	ごはん あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ かしわもち	にんじん こまつな もやし キャベツ さやえんどう さやまち	640	23.3
水								
8	 はくはん		まめいりストロガノフ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	ごはん あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	585	22.0
木								
9	 にくうどん		だいのすのおのりふうみ ひじきのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたと だいず あおのり ひじき	じごなうどん 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	600	28.2
金								
12	 はくはん		◆しんじゃがいものそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	にんじん グリンピース だいこん キャベツ きゅうり	584	20.4
月								
13	 はくはん		いわしのかばやき くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ いわし	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ ねぎ	580	22.3
火								
14	 はくはん		ジャージャンとうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	しいたけ だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ キャベツ だけのこ しょうが にんにく	580	25.7
水								
15	 くろパン		◆まめとやさいのクリームに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	くろパン じゃがいも あぶら パター さとう こむぎこ マカロニ	そらめめ にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ とうもろこし	594	23.1
木								
16	 はくはん		たまごに あまからじゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん だけのこ しいたけ グリンピース たまねぎ	604	22.3
金								
19	 ★ひるぜん おこわ		さばのカレーたつたあげ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あずき あぶらあげ さば	ごはん あぶら さとう もちごめ でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう こまつな もやし キャベツ しょうが	589	23.4
月								
20	 スタミナみそ ラーメン		あげぎょうざ もやしとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし いら もやし こまつな えのきたけ たまねぎ	590	26.1
火								
21	 ◆グリンピース ごはん		にくどうふ キャベツとわかめのサラダ ◆かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう もちごめ しらす ごま	グリンピース ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん かわちばんかん	580	26.9
水								
22	 まっちゃ あげパン		じゃがいものスープに ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり まっちゃ とうもろこし	610	23.0
木								
23	 はくはん		ほきのヤンニョムカンジャンがけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほき	ごはん あぶら さとう でんぷん ワンタン ごま	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな しょうが にんにく	570	22.8
金								
26	 はくはん		キムたまどん わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ だけのこ いら ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい	582	26.6
月								
27	 はくはん		◆かつおのおろしソース とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ かつお	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ とうがらし	598	30.9
火								
28	 こどもパン		ソーセージとまめのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこめ チーズ だいず	こどもパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	580	21.4
水								
29	 はくはん		いかととうふのチリソース くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ いか	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	588	25.7
木								
30	 チキンカレー		かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	ごはん あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん とうもろこし	631	19.3
金								

◎…行事食(7日: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。

15日は2年生がそら豆のさやむき体験を行います。楽しみにしていてください。

