

5月 予定献立表

令和8年度

さいたま市立大砂土東小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	赤 血や肉をつくる	黄 働く力や体温になる	緑 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7(木)	ちまきおこわ 		きびなごサクサクあげ わかだけじる かしわもち こどものひ献立	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さとう ごまあぶら あぶら かしわもち	にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん	666	25.3
8(金)	ごはん 		しんじゃがのそぼろに くきわかめのごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん いんげん こまつな たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし えのき	604	22.2
11(月)	しょくパン りんごジャム 		クラムチャウダー グリーンピースサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しろいんげんまめ ベーコン	しょくパン りんごジャム あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター オリーブあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース	600	23.2
12(火)	ごはん 		なまあげとぶたにくのみそに おかひじきとハムのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ じゃがいも さとう あぶら 卵不使用マヨネーズ	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし えのき おかひじき	642	24.8
13(水)	さんさい わかめうどん 		ちくわのいそべあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり	じごなうどん さとう こむぎこ こめこ あぶら ごま	にんじん しめじ ねぎ さんさい(わらび・みずな・えのき・うど・なめこ・たけのこ) しょうが こまつな もやし	548	23.5
14(木)	ごはん 		おやこどんのぐ いそかあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく のり	こめ さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ほししいたけ きぬさや こまつな キャベツ もやし	558	24.0
15(金)	くろまいごはん 		いかのかりんあげ おいわいすましじる チョコクレープ かいにうきねんび おいわけ献立	ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ	こめ くろまい さとう ごま あぶら チョコクレープ(乳卵なし)	にんじん だいこん ししいたけ たけのこ	642	27.0
18(月)	はるやさいの ペペロンチーノ 		こんにゃくサラダ だいずといものしおキャラメル	ぎゅうにゅう ツナ だいず	ペンネ オリーブあぶら ごま さつまいも でんぶん あぶら さとう バター	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり コーン	599	21.9
19(火)	ひるぜんおこわ 		さわらのしんたまソース なすのみそしる ももゼリー 郷土料理 おかやまけん	ぎゅうにゅう あすき とりにく あぶらあげ さわら わかめ とうにゅう	こめ もちこめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん きぬさや ごぼう ほししいたけ にんにく たまねぎ なす	603	24.8
20(水)	ごはん 		しせんとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり	655	27.3
21(木)	こどもパン 		チキンピーンズ バジルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず とうにゅう ツナ	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブあぶら	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	572	25.3
22(金)	ごはん 		ぶたキムチ コロコロきゅうり れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ キムチ ねぎ もやし きゅうり れいとうみかん	572	19.5
25(月)	あさりしおパ ター 		ししゃもフライ ちゅうかもやし	ぎゅうにゅう あさり なんと わかめ ししゃも	ちゅうかめん さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ メンマ もやし きゅうり	660	28.2
26(火)	ごはん 		ピリからにくじゃが かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ だいこん きゅうり コーン	613	22.3
27(水)	こまつな チャーハン 		はるまき フルーツあんにとんどうふ こまつな(527)の日	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン はるまき	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう	こまつな にんにく しょうが パインかん ももかん みかんかん レモン	597	19.7
28(木)	ごはん さやまちゃふりかけ 		さばのしおやき みそしる しんごぼうのあまからあげ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ とうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	にんじん こまつな だいこん しめじ ごぼう	650	25.0
29(金)	むぎごはん 		チキンカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん れんこん	612	19.5

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

エネルギー	たんぱく質
611	23.7
Kcal	g