

令和7年度
★毎月19日は食育の日★



5月分 予定こんだて表



さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体のちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
7(水)	むぎごはん 		チャーランドウフ はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ さとう ごま	なまあげ ぶたにく みそ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	581
							25.6
8(木)	むぎごはん 		ソイどん みそしる そくせきづけ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう	だいず ぶたにく ベーコン わかめ みそ	しゅんぎく こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	539
							23.9
9(金)	こどもパンスライス 		ホキのこうそうフライ じゃがいものスープに ポイルキャベツ	コッペパン こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら	ホキ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ にんじん	572
							24.1
12(月)	かいこうきねんおいわいこんだて さやまっチャミルクあげはん 		いくだんごとキャベツのスープ かいそうサラダ いちごのスティックケーキ	コッペパン あぶら さとう さとう あぶら ごま いちごのスティックケーキ	だっしふんにゅう ミートボール とうふ かいそうミックス	にんじん キャベツ こまつな ねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン	543
							21.0
13(火)	じごなうどん 		わかめうどん だいずといものかりんと ゆかりあえ	じごなうどん さとう さつまいも あぶら でんぶん さとう	とりにく あぶらあげ わかめ だいず きゅうりにゅう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ゆかり	571
							23.0
14(水)	むぎごはん 		さばのピリからやき やさいのうまに デコボン	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも さとう	さば とりにく	にんにく しょうが ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん デコボン	657
							36.0
15(木)	くろパン 		オムレツのBBQソースかけ ポトフ ヨーグルト	くろパン さとう あぶら あぶら	オムレツ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく トマトピューレ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	598
							26.8
16(金)	しゅんのしよくざい：あさり・あじ・たけのこ あさりとあおなごはん 		あじフライ わかたけしる	こめ あぶら ふ	あさり あぶらあげ あじフライ とうふ わかめ	だいこん にんじん たけのこ こねぎ	593
							27.1
19(月)	しよくいくのひ：おかやまんのきょうどりより ひるぜんおこわ 		こいわしやまちゃフライ ごじる れいとうみかん	こめ もちごめ さとう あぶら あぶら じゃがいも こんにやく あぶら	あずき あぶらあげ こいわしやまちゃフライ だいず みそ	にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう にんじん だいこん しいたけ ずいき こまつな ねぎ	619
							29.4
20(火)	しゅんのしよくざい：しんじゃがいも むぎごはん てづくりふりかけ 		しんじゃがいものそばに いそかあえ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく きざみのり	ゆかり たまねぎ にんじん しょうが グリンピース ほうれんそう キャベツ にんじん	578
							21.2
21(水)	しゅんのしよくざい：しんごぼう むぎごはん 		おやこどん しんごぼうのあまからあげ あさづけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん でんぶん さとう こめこ あぶら ごま	たまご とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう だいこん きゅうり	582
							23.7
22(木)	ハニートースト 		しろはなまめのソイシチュウ こまつなとわかめのサラダ	しよくパン さとう はちみつ マーガリン じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう あぶら ごま	とりにく ベーコン しろはなまめ とうにゅう チーズ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース こまつな きゅうり コーン	626
							23.3
23(金)	ホットちゅうかめん 		タンタンめん きびなごサクサクあげ ちゅうかあえ	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん あぶら あぶら さとう ごま	ぶたにく きびなご わかめ	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	549
							28.6
26(月)	むぎごはん 		いかとうふのチリソース くきわかめのピリからあえ	こめ むぎ あぶら こめこ でんぶん さとう あぶら さとう あぶら	いか とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんにく	572
							25.6
27(火)	ツナとコーンのピラフ 		マーマレードチキン ミネストローネ	こめ あぶら バター マーマレード あぶら さとう マカロニ じゃがいも	まぐろみずに とりにく ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ コーン パセリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ	568
							27.0
28(水)	むぎごはん 		チンジャオロースどん ちゅうかたまごスープ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぶん でんぶん あぶら	ぶたにく ハム たまご	ピーマン にんじん たまねぎ コーン たまねぎ	559
							26.2
29(木)	しゅんのしよくざい：かつお、しんたまねぎ むぎごはん 		ごましお かつおのしんたまソース みそけんちんじる	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう あぶら じゃがいも こんにやく あぶら	かつお とうふ みそ	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	584
							27.0
30(金)	うんどうかいおうえんこんだて むぎごはん 		カレー とんかつ てづくりふくじんづけ	こめ むぎ あぶら カレーウ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とんかつ たまご	たまねぎ にんじん しょうが セロリー トマト缶 きゅうり だいこん れんこん しょうが	668
							24.1

☆ 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。

☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

今月は、緑区の若谷農園さんの新鮮な「こまつな」と「新たまねぎ」を使います。

