



5月分 予定こんだて表

★毎月19日は食育の日★

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	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
2 (火)	ごもくおこわ		かつおのりょうしあげ ほうれんそうのおひたし かしわもち	こめ でんぷん パンこ	もちごめ あぶら こむぎこ	さとう ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお	にんじん しょうが	ごぼう ほうれんそう	しいたけ もやし さやえんどう キャベツ	651 27.7
8 (月)	わふうピラフ		ホキのレモンふうみ やさしいスープ	こめ あぶら さとう	マーガリン(乳不使用) こめこ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たいす	にんじん マッシュルーム セロリー	たまねぎ にんにく こまつな	しめじ グリーンピース エリンギ レモン	589 25.2
9 (火)	むぎごはん		なまあげとじゃがいものカレーに ゆかりあえ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく	たまねぎ キャベツ	にんじん もやし	しらたき しそ きゅうり	600 24.0
10 (水)	わかめうどん (じごなうどん)		ちくわのいそべあげ コーンいりおひたし クレープ	うどん でんぷん クレープ(小麦・乳・卵不使用)	さとう あぶら こめこ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ あおのり	にんじん もやし	えのきだけ とうもろこし	ねぎ こまつな	704 25.5
11 (木)	わかめしらすごはん		さばのおしおやき やさしいうまに	こめ じゃがいも	わかめ あぶら	さとう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ なまあげ とりにく	さば	ごぼう こんにゃく	にんじん たけのこ	662 30.8
12 (金)	くろパン		オムレツのバーベキューソースかけ ポトフ	くろパン じゃがいも	さとう あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ ウインナー	たまねぎ セロリー	にんにく にんじん	トマト キャベツ	619 21.9
15 (月)	あさりとおおなのごはん		さわらのしんたまねぎソース わかだけじる	こめ でんぷん	ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう あさり さわら とうふ わかめ おひ	にんじん たけのこ	こまつな こねぎ	にんにく たまねぎ	605 25.7
16 (火)	むぎごはん		チンジャオロースー ちゅうかスープ カラマンダリン	こめ さとう	むぎ でんぷん ごま	あぶら ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ	ピーマン しいたけ	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ たけのこ カラマンダリン	572 24.9
17 (水)	むぎごはん		おやこに こますあえ	こめ じゃがいも	むぎ さとう ごま	あぶら ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ こまつな	さやえんどう キャベツ	にんじん もやし しめじ	630 27.0
18 (木)	むぎごはん		とうふのちゅうかに ちゅうかあえ	こめ さとう	むぎ ごま でんぷん	あぶら ぎゅうにゅう とうふ ふたにく わかめ	たまねぎ チンゲンサイ	にんじん こまつな	たけのこ きゅうり しいたけ だいこん	578 25.9
19 (金)	ハニートースト		しろはなまめのソイシチュー こまつなわかめのサラダ	しょくパン さとう あぶら ごま	マーガリン(乳不使用) はちみつ じゃがいも シチュールフ(小麦・乳不使用)	ぎゅうにゅう しろはなまめ とりにく とうにゅう わかめ	ベーコン わかめ	にんにく グリーンピース こまつな	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ とうもろこし	635 21.9
22 (月)	ソイどん (むぎごはん)		じゃがいものみそじる そくせきづけ	こめ カレールウ(小麦・乳不使用) じゃがいも	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたす ベーコン とうふ みそ	ふたにく わかめ	たまねぎ ほうれんそう	にんじん しめじ しゅんぎく ねぎ きゅうり キャベツ	621 26.5
23 (火)	タンメン (ちゅうかめん)		ししゃもフライ ちゅうかめん	ちゅうかめん パンこ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ししゃも	しょうが しいたけ もやし きゅうり	きくらげ にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ	591 24.3
24 (水)	むぎごはん		チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	むぎ カレールウ(小麦・乳不使用)	あぶら ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ セロリー アスパラガス	にんじん トマト キャベツ	しょうが きゅうり	660 24.6
25 (木)	きなこあげパン <small>※必要人はあげパンを入れる 袋を挿入してください</small>		にくだんごとキャベツのスープ ひじきのマリネ	コッペパン あぶら	さとう	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご(小麦・乳・卵不使用)	とうふ ひじき	キャベツ しょうが	たまねぎ えだまめ こまつな にんじん だいこん	567 21.7
26 (金)	むぎごはん		チキンチキンごぼう ごもくスープ れいとうみかん	こめ でんぷん	むぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごぼう にんじん	しょうが みかん	ねぎ しいたけ	663 27.6
29 (月)	むぎごはん		かじょうとうふ はるさめサラダ	こめ さとう ごま	むぎ でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ふたにく	しいたけ キャベツ きゅうり	にんじん しょうが	ねぎ にんにく たけのこ もやし	634 26.5
30 (火)	ボンゴレピアンコ デニッシュペストリー		きびなごフライ ビーンズサラダ	スバゲッティ パンこ デニッシュペストリー あぶら	こむぎこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン きびなご だいたす	あさり あかいんげんまめ ひよこまめ	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	614 23.1	
31 (水)	むぎごはん(こましお)		じゃがいものそぼろに ひじきいりいそかあえ	こめ じゃがいも ごま	むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき のり	たまねぎ こまつな	しょうが キャベツ	しいたけ もやし グリーンピース にんじん	586 21.0

- 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- 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教諭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。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	620 kcal	25.0 g