

5月

こんだまびょう

さいたま市立片柳小学校
令和3年5月
予定献立表

家庭数

☆5月きゅうしょくもくひょう☆ 「じゅんぴから あとかたづけまで しっかりやろう」

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価		
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
6	木	こぎつねごはん 	あかうおしろしょうゆやき すましじる りんごゼリー <small>こどもの日献立</small>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかうお わかめ かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま りんごゼリー	にんじん さやえんどう ほししいたけ ねぎ だいこん	640	31.0	
7	金	むぎごはん 	じゃがいものそばろに いそかあえ <small>5月1日さいたま市の日・20周年にちなみさいたま市の野菜を使用した献立</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり	626	21.8	
10	月	きなこあげパン 	ABCスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	パン あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	601	21.4	
11	火	むぎごはん 	しせんマーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ だけのこ もやし ほししいたけ なら きゅうり	652	26.8	
12	水	わかめごはん 	ししゃもフライ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あぶらあげ みそ わかめ	こめ ごま あぶら こんにゃく ばんこ でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな	634	21.3	
13	木	スタミナやきにくとん (わぎごはん) 	こまつなのスープ かわちばんかん <small>旬の献立</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なら ほししいたけ ねぎ こまつな かわちばんかん	616	23.2	
14	金	わかめうどん 	ごぼうとじゃがいもの あまからあえ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ なた	うどん さとう じゃがいも でんぶん ごま	にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	624	22.9	
17	月	むぎごはん 	ほっけのしおやき おふのみそじる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ とうふ みそ こんぶ	こめ むぎ ごま ふ ごまあぶら	こまつな たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	613	26.0	
18	火	むぎごはん 	とりにくとじゃがいもの てりあえ うましおキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく のり	こめ むぎ ごま でんぶん じゃがいも さとう はちみつ ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんにく	679	24.9	
19	水	ガパオライス (むぎごはん) 	フォー はちみつレモンゼリー <small>オリンピックパラリンピック献立(タイ、ベトナム)</small>	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう こめこめん はちみつレモンゼリー	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン あおピーマン ねぎ しょうが こまつな バジル	639	27.6	
20	木	キムチチャーハン 	あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	こめ あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ	あおピーマン たまねぎ はくさいキムチ ほししいたけ ねぎ にんじん こまつな	629	25.3	
21	金	ツイストパン 	まめとウィンナーのトマトに アーモンドツナサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこまめ だいす チーズ まくらフレク	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	629	23.7	
24	月	きつねどん (むぎごはん) 	にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ なら ほししいたけ	681	27.0	
25	火	たんめん 	だいすとござかなの あおりのふうみ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす にほし あおりの	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう でんぶん	にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ みかん しょうが	626	30.1	
26	水	むぎごはん 	なまあげとうすらたまごのあますに えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらのたまご わかめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ しめじ こまつな えのきたけ	641	25.0	
27	木	むぎごはん 	ポークカレー こめフルーツ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ こめこめん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	688	23.6	
28	金	とりごぼうごはん 	かつおのりょうしあげ あさりのすましじる <small>静岡県郷土料理・旬の献立</small>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお わかめ あさり	こめ さとう あぶら こんにゃく ばんこ でんぶん	にんじん ごぼう しめじ だいこん ほうれんそう	640	30.9	
31	月	くろパン 	しろはなまめのシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ バター マカロニ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	656	24.3	
							平均栄養価	640	25.4

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますので御了承ください。

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