



5月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6年度
さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主 食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
7(火)			カレーピラフ	鶏肉 大豆	精白米 バター	にんじん 玉ねぎ エリンギ	629
			キャベツメンチ	キャベツメンチ	植物油		20.6
			ミックスサラダ		じゃがいも 植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	
8(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		663
			家常豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	植物油 三温糖 ごま油 でん粉	にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく しいたけ	26.7
			春雨サラダ		春雨 ごま油 三温糖 ごま	大根 こまつな もやし	
9(木)			セルフチーズバーガー(子どもパン)		子どもパン		594
			煮込みハンバーグ・チーズ	ハンバーグ チーズ	三温糖		22.4
			白いんげん豆スープ	ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん こまつな	
10(金)			若竹うどん(地粉うどん)	鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん 三温糖	たけのこ にんじん ねぎ	612
			ちくわのお茶の葉揚げ	ちくわ 鶏卵	植物油 小麦粉 せん茶 抹茶		24.7
			五色和え		三温糖	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	
13(月)			もぶりご飯	豚肉 ひじき 油揚げ	精白米 植物油 三温糖	ごぼう にんじん かんぴょう たけのこ	633
			かつおの漁師揚げ	かつお	植物油		30.5
			呉汁	鶏肉 豆腐 大豆 みそ	じゃがいも こんにゃく	にんじん 大根 こまつな ねぎ	
14(火)			豚キムチ丼(麦ごはん)	豚肉	精白米 米粒麦 三温糖 植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ しろ にんにく しょうが ねぎ もやし キムチ キャベツ	578
			ナムル		ごま油 三温糖 ごま	キャベツ もやし こまつな	22.4
15(水)			パプリカライス		精白米 バター		603
			クリームシチュー	鶏肉 いか 白花豆 牛乳	植物油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん しめじ	20.8
			ひじきのマリネ	ひじき ハム	三温糖 植物油	こまつな 大根	
16(木)			きなこ揚げパン	きなこ	コッパン 植物油 きび糖		651
			豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉	植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん かつ しいたけ キャベツ	25.4
			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく ごま 植物油 三温糖	大根 こまつな コーン 玉ねぎ	
17(金)			ソイ丼(麦ごはん)	大豆 豚肉 ベーコン	精白米 米粒麦 三温糖	玉ねぎ にんじん	612
			みそ汁	みそ	じゃがいも	しめじ 大根 にんじん ねぎ こまつな	25.1
			河内晩柑			河内晩柑	
20(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		635
			いわしのかぼ焼き	いわし	植物油 三温糖 でん粉		26.0
			けんちん汁	豆腐	じゃがいも こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきだけ キャベツ かつ	
21(火)			ツイストパン		ツイストパン		614
			ポテトのミートソース和え	豚肉 チーズ	じゃがいも 植物油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリンピース トマト	21.2
			コーンサラダ		植物油 三温糖	キャベツ 大根 コーン たまねぎ	
22(水)			長崎ちゃんぽん(中華めん)	豚肉 いか なんと	中華めん 植物油 でん粉	もやし にんじん キャベツ しいたけ しょうが ねぎ	581
			きびなごフライ	きびなご	植物油		25.4
			中華和え		三温糖 ごま油 ごま	こまつな キャベツ 大根	
23(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		593
			新じゃがのそぼろ煮	豚肉	植物油 じゃがいも 三温糖 でん粉	玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが	20.2
			磯香和え	のり		キャベツ こまつな もやし	
24(金)			大豆入りドライカレー (麦ごはん)	大豆 豚肉	精白米 小麦粉 植物油	玉ねぎ にんじん ごぼう ビーマン にんにく しょうが レーズン トマト	641
			ピリ辛きゅうり		三温糖 ごま油 ごま	きゅうり にんにく しょうが	23.7
			サワーゼリー		ゼリー		
27(月)			ピビンパ(麦ごはん)	豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖	大根 にんじん にんにく こまつな もやし ぜんまい キムチ	582
			わかめのスープ	わかめ 豆腐 鶏肉	春雨 ごま	玉ねぎ にんじん	25.9
28(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		654
			親子煮	鶏卵 生揚げ 鶏肉	じゃがいも 植物油	玉ねぎ いんげん にんじん	27.5
			ゆかり和え		ゆかり	キャベツ かつ	
29(水)			黒パン		黒パン		651
			ホキのマリネ	ホキ	小麦粉 三温糖 植物油	玉ねぎ 青ビーマン 赤ビーマン	25.4
			粉吹き芋		じゃがいも		
30(木)			ABCスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ かつ 玉ねぎ にんじん	638
			麦ごはん		精白米 米粒麦		26.5
			生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 豚肉 みそ	植物油 三温糖	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	
31(金)			ごま酢和え		ごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし	607
			韓国風炊き込みご飯	豚肉	精白米 ごま油 しらたき ごま	にんじん にんにく もやし 大根 こまつな	21.3
			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ	植物油		
	中華風コーンスープ	鶏肉 わかめ	でん粉 ごま油	コーン 玉ねぎ えのきだけ こまつな			

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。

平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
	620	24.3