



5月 よていこんだてひょう



令和8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(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		610
			ホキの新たまねぎソース	ホキ	でん粉 植物油 三温糖	にんにく 玉ねぎ	
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく じゃがいも 植物油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	
			うま塩和え		ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	
8(金)			はちみつパン		はちみつパン		603
			じゃがいものチーズソース	ウィンナー 鶏肉 チーズ 牛乳	じゃがいも 植物油	玉ねぎ にんじん	
			小松菜とわかめのサラダ	わかめ	三温糖 ごま油	こまつな キャベツ きゅうり コーン	
11(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		588
			シャージャン豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	植物油 三温糖 でん粉 ごま油	干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	
			春雨サラダ		春雨 三温糖 ごま油	だいこん にんじん こまつな	
12(火)			カレーうどん(地粉うどん)	鶏肉 油揚げ	地粉うどん 小麦粉 植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん ねぎ	602
			じゃがいもと大豆の青のり風味 浅漬け	大豆 青のり	小麦粉 じゃがいも 植物油 三温糖		
						キャベツ きゅうり	
13(水)			ケチャップライス	鶏肉	精白米 バター 植物油	トマト たまねぎ マッシュルーム	584
			あじのバジルソースフライ	あじ	パン粉 でん粉 小麦粉 植物油 砂糖	バジル にんにく 赤ピーマン	
			ABCスープ	鶏肉	マカロニ じゃがいも 植物油	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ	
14(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		592
			親子煮	鶏肉 鶏卵 生揚げ	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん	
			ゆかり和え			キャベツ きゅうり ゆかり	
			ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
15(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 植物油 カレールウ		682
			大学芋		さつまいも 植物油 三温糖 はちみつ		
			大根サラダ	わかめ	ごま油 ごま 三温糖	きゅうり だいこん コーン	
18(月)			新しょうがの炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖	新しょうが にんじん しめじ	571
			かつおの香味フライ	かつお	パン粉 砂糖 小麦粉	しょうが	
			沢煮椀	豚肉	こんにゃく 植物油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
19(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		609
			チキンカレー	鶏肉 チーズ	じゃがいも 植物油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	
			マカロニサラダ		マカロニ 三温糖 植物油	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	
20(水)			ミートソーススパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ 植物油 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	668
			ツナマヨサラダ	まぐろ	マヨネーズ(卵不使用) 植物油	キャベツ きゅうり	
			ミニメロンパン		ミニメロンパン		
21(木)			焼肉チャーハン	豚肉	精白米 三温糖 ごま油	にんにく しょうが ねぎ こまつな	611
			さわらの立田揚げ	さわら	でん粉	しょうが	
			卵とわかめのスープ	鶏卵 鶏肉 わかめ 豆腐	植物油 でん粉	にんじん もやし えのきたけ	
22(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		600
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん しょうが	
			磯香和え	のり		こまつな キャベツ もやし	
			米粉のバナナケーキ	豆乳	砂糖 米粉 植物油	バナナピューレ	
25(月)			味噌バターコーンラーメン(中華めん)	豚肉 みそ	中華めん バター 植物油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン	602
			きびなごサクサク揚げ	きびなご みそ	小麦粉 植物油 でん粉 砂糖	しょうが	
			中華きゅうり		三温糖 ごま油	きゅうり にんにく しょうが	
26(火)			パプリカライス		精白米 バター	パプリカ粉	568
			チキンのクリームソースがけ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	植物油 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム こまつな	
			赤ピーマンのカラフルサラダ		植物油 三温糖	キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり 玉ねぎ	
27(水)			豚キムチ丼(麦ごはん)	豚肉 昆布	精白米 米粒麦 三温糖 植物油 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ たら ねぎ 白菜 だいこん もやし	575
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮 植物油	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが	
			パイ入り杏仁豆腐		杏仁豆腐	パイ缶	
28(木)			抹茶あげパン		コッパパン 上白糖 植物油	抹茶	592
			豆腐とほたてのスープ煮	豆腐 鶏肉 ほたて	植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ	
			バリバリサラダ		ワンタンの皮 植物油 三温糖	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
29(金)			東松山やきとりご飯	豚肉 みそ	精白米 三温糖 ごま油	にんにく しょうが ねぎ りんご	610
			たらの照り焼き	たら	砂糖		
			けんちん汁	豆腐	じゃがいも こんにゃく 植物油	だいこん にんじん ごぼう しめじ	

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)
	604	25.5