



# 5月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7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(水)			麦ごはん	豚肉	精白米 米粒麦	玉ねぎ にんじん	542
			じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉	しょうが	20.2
			磯香和え	のり		キャベツ こまつな もやし	
8(木)			きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 植物油 きび糖	玉ねぎ にんじん かぶ	574
			豆腐のスープ煮	豆腐 鶏肉	植物油 でん粉	しいたけ キャベツ	24.7
			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	
9(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	玉ねぎ にんじん	601
			みそ汁	みそ	カレールー		26.1
			河内晩柑		じゃがいも	大根 にんじん ねぎ こまつな	河内晩柑
12(月)			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	568
			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		24.1
			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(火)			パブリカライス		精白米 バター		579
			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	20.4
			ひじきのマリネ	ひじき ハム	三温糖 植物油	こまつな 大根	青梅
14(水)			ツイストパン		ツイストパン		606
			ポテトのミートソース和え	豚肉 チーズ	じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	23.3
			コーンサラダ		植物油 ハヤシルウ	にんにく トマト	
15(木)			子ぎつね寿司	豚肉 油揚げ	精白米 三温糖	にんじん かんぴょう	593
			アジの竜田揚げ	アジ	植物油		23.9
			根菜汁	生揚げ	じゃがいも 植物油	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	
16(金)			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	26.8
			春雨サラダ		春雨 ごま油 三温糖 ごま	しょうが にんにく しいたけ 大根 こまつな もやし	
19(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		634
			いわしのかば焼き	いわし	植物油 三温糖 でん粉		26.4
			呉汁	鶏肉 油揚げ 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 キャベツ かぶ	
20(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		607
			親子煮	鶏卵 生揚げ 鶏肉	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん	26.2
			ゆかり和え		ゆかり	キャベツ かぶ	
21(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	542
			きびなご黒ごまフライ	きびなご	植物油 ごま	しょうが ねぎ	25.8
			ナムル		ごま油 三温糖 ごま	キャベツ もやし こまつな	
22(木)			ナン		ナン		592
			キーマカレー	鶏肉 豚肉	小麦粉 バター 植物油	にんにく しょうが セロリ にんじん	26.9
			ガルバンگرリッツ	じゃがいも	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ		
23(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		551
			肉豆腐	豚肉 豆腐	しらたき 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ	26.0
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
26(月)			ミートソーススパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ バター 植物油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	633
			キャラメルポテト		さつまいも 植物油 バター 三温糖		26.6
			コールスローサラダ		三温糖 植物油	キャベツ にんじん コーン だいこん 玉ねぎ	
27(火)			豚キムチ丼 (麦ごはん)	豚肉	精白米 米粒麦 三温糖 植物油	玉ねぎ にんじん たけのこ たら にんにく しょうが	549
			中華サラダ		でん粉	ねぎ もやし キムチ キャベツ	22.0
					ごま油 三温糖 ごま	こまつな キャベツ だいこん	
28(水)			大豆入りひじきご飯	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	精白米 植物油 きび糖	にんじん	661
			かつおのごま風味揚げ	かつお	植物油 ごま		31.2
			さつまい	鶏肉 豆腐 みそ	じゃがいも こんにゃく 植物油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	
29(木)			セルフハンバーガー		子どもパン		565
			煮込みハンバーグ	ハンバーグ	三温糖	トマト	23.3
			野菜スープ	ベーコン	じゃがいも 植物油	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	こまつな たもぎたけ
30(金)			カレーピラフ	鶏肉 大豆	精白米 バター 植物油	にんじん 玉ねぎ エリンギ	594
			キャベツメンチ	キャベツメンチ	植物油		20.1
			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	

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)
	592	24.7