

令和6年度 5月分学校給食予定献立表

さいたま市立大門小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み どり	栄養価
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g
1	水	さいたま市民の日						
2	木	土曜授業の振替休日						
3	金	憲法記念日						
6	月	振替休日						
7	火	ごもくおこわ	牛乳	メバルのたつたあげ わかめのずのもの かしわもち	牛乳 とりくく あぶらあげ メバル わかめ あずき	こめ もちこめ さとう あぶら こめこ でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん もやし きゅうり しょうが	570 23.5
8	水	さんさいうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ コーンいりおひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なるこ ちくわ あおのり	うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ しめじ さんさいミックス しいたけ こまつな もやし キャベツ コーン	551 27.9
9	木	むぎごはん	牛乳	しせんどうふ ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく どうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん	552 25.0
10	金	むぎごはん	牛乳	おやこに いそかあえ ツナだいず	牛乳 とりくく たまご のり ツナ だいず	こめ むぎ あぶら しゅがいち さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし しょうが	582 26.8
13	月	こどもパン	牛乳	チキンカツ やさいスープ ニューサマーオレンジ	牛乳 とりくく ベーコン	パン あぶら しゅがいち こむぎこ パンこ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな オレンジ	593 24.9
14	火	きんぴらごはん	牛乳	さばのしお焼き わかだけじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ さば どうふ わかめ	こめ さとう あぶら こまあぶら こま	ごぼう にんじん しいたけ だけのこ えのきだけ こねぎ	622 27.1
15	水	うまにどん (むぎごはん)	牛乳	あまからじゃがいも しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく いか えび しおこんぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほくさい こまつな だけのこ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり かぶ	564 21.9
16	木	ナポリタン	牛乳	キャラメルポテト ツナサラダ	牛乳 ウインナー ツナ	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう パター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ コーン	597 19.2
17	金	★食育の日 むぎごはん	牛乳	チキンチキンごぼう けんちんじる	牛乳 とりくく どうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう しゅがいち こんにゃく	ごぼう えだまめ だいこん にんじん ねぎ えのきだけ	591 24.4
20	月	山口県の郷土料理 ハヤシライス (むぎごはん)	牛乳	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく かいそうミックス ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	639 25.8
21	火	タンメン	牛乳	あおのりポテト くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく うずらのたまご くきわかめ あおのり	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう こまあぶら	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし えのきだけ にんにく	592 23.5
22	水	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそばろに こますあえ そらまめ	牛乳 とりくく	こめ むぎ あぶら しゅがいち さとう でんぷん こま	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ しょうが さやいんげん こまつな きゅうり もやし そらまめ	560 22.2
23	木	1年生がさやむきのお手伝いをしてくれます！ むぎごはん	牛乳	かつおのしんたまねぎソースかけ こんさいじる	牛乳 かつお とりくく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	584 27
24	金	ココアあげパン	牛乳	どうふのスープに ひじきのマリネ	牛乳 どうふ とりくく ひじき	パン あぶら ココア さとう でんぷん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ だいこん きゅうり	615 26.3
27	月	あさりとだいこんの ごはん	牛乳	あじフライ たまねぎのみそじる	牛乳 あさり あぶらあげ あじ わかめ	こめ あぶら パンこ こむぎこ	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	560 24.2
28	火	むぎごはん	牛乳	うましおにくじゃが みそあえ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら しゅがいち しらたき こまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり みかん	565 19.5
29	水	はちみつパン	牛乳	とりにくとひよこまめのカレーに バリバリサラダ	牛乳 とりくく ひよこまめ	パン はちみつ じゃがいも さとう ワナタンわかめ あぶら こまあぶら	たまねぎ ピーマン にんにく トマト もやし きゅうり にんじん	569 24.8
30	木	むぎごはん	牛乳	どりのてりやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 とりくく ぶたにく どうふ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり しそ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	555 28.0
31	金	あおなとハムの ピラフ	牛乳	ししゃもバジルフライ マカロニスープ	牛乳 ハム ししゃも ベーコン	こめ バター あぶら パンこ こむぎこ でんぷん マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン パジル にんにく こまつな キャベツ かぶ にんじん	580 20.9

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

《おねがい》蓋には油性ペン等で必ず名前をつけてください。蓋をなくした時は、給食室に声をかけてください。

マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなたまねぎを使用します。

◎チキンチキンごぼう：一ロサイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうと枝豆を甘辛いたれでからめた料理。