



# こんだてびょう

さいたま市立大谷場東小学校  
平成29年度  
5月予定献立表

日	曜日	献立名	主な食品とその働き			栄養価		
			赤 血や肉・骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	せきはん ごましお 	さわらのしおやき ひじきのおかかあえ さわにわん <small>開校記念日</small>	牛乳 鯖 ひじき 鶏肉 かつお節 豚肉 小豆	キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	米 ごま油 砂糖 ごま油 こんにゃく でん粉	604	27.8
2	火	むぎごはん 	ちくさやき なめたけあえ さつきじる かしわもち	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ 菊 さやえんどう	米 麦 油 砂糖 柏餅	659	23.8
3	水		憲法記念日					
4	木		みどりの日					
5	金		こどもの日					
8	月	むぎごはん のりの つくだに 	しんじゃがいものそぼろに こめこめんサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 コーン きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 でん粉 米粉麵	622	21.6
9	火	むぎごはん 	なまあげとうすらたまごのあますに こんにゃくサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うすら卵	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく 菊 干し椎茸 きゅうり もやし 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 でん粉 ごま油	627	25.3
10	水	うまにどん むぎごはん 	のりすあえ かんでんのくろみつあえ	牛乳 いか 豚肉 さつまいも揚げ のり 寒天	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 にんにく もやし 生姜 小松菜 キャベツ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 白玉もち こんにゃくゼリー	630	22.2
11	木	ツイストパン 	えびとアスパラのグラタン やさいスープ きよみオレンジ	牛乳 えび 鶏肉 チーズ ベーコン	マッシュルーム 人参 アスパラガス 玉ねぎ コーン キャベツ	パン 油 マカロニ 小麦粉 バター パン粉	653	25.8
12	金	はくはん (さくらくのこめ) 	かつおのいそべフライ わかたけに からしあえ	牛乳 かつお 鶏肉 わかめ	人参 菊 ふき さやえんどう もやし キャベツ 小松菜	米 パン粉 こんにゃく 砂糖 油	570	22.1
15	月	さんさいうどん 	にしよくてんぷら(ちくわ・さつまいも) そくせきづけ <small>1ねんせいが さやむきます!</small>	牛乳 鶏肉 卵揚げ 竹輪 油	山菜 人参 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 油 さつまいも	650	23.4
16	火	ピースごはん 	ホキのしんたまソース いもとわかめのみそしる	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ	グリンピース 玉ねぎ にんにく 小ねぎ 長ねぎ しめじ 人参	米 油 砂糖 じゃが芋	593	22.9
17	水	はちみつレモン トースト 	まめとウインナーのトマトに マカロニサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン はちみつ バター 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	662	22.6
18	木	むぎごはん 	とうふのちゅうかに くきわかめのナムル	牛乳 いか 豆腐 豚肉 茎わかめ	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ たら もやし きゅうり えのきたけ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	597	25.2
19	金	びりんめし 	きびなごフライ せんだごじる あまなつ <small>19日は 食育の日 九州の 郷土料理</small>	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ きびなご かまぼこ	切干大根 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 甘夏	米 油 砂糖 ごま パン粉 じゃが芋 でん粉	613	21.9
22	月	カレーライス むぎごはん 	グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス みかん パイン 桃 りんご	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋	677	21.4
23	火	むぎごはん 	じゃがいものにくみそソース わかめサラダ かわちばんかん	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	玉ねぎ 人参 干ししいたけ さやいんげん キャベツ 人参 きゅうり コーン 河内晩柑	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	635	21.5
24	水	コーンラーメン 	ジャンボぎょうざ ピリからきゅうり	牛乳 豚肉 えび わかめ	人参 もやし キャベツ 長ねぎ コーン たら きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく	中華めん 油 ごま油 餃子の皮 砂糖 ごま	599	25.9
25	木	くろパン 	チキンのフレークやき ひじきのマリネ しろいんげんまめのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき 白いんげん豆 ベーコン	きゅうり 大根 人参 キャベツ 玉ねぎ	パン マヨネーズ 油 コーンフレーク 砂糖 パン粉	618	26.2
26	金	ふかがわめし 	さばのぶんかぼし ごまあえ だいにんのみそしる	牛乳 あさり 油揚げ 鯖 豆腐 わかめ	生姜 ごぼう 人参 もやし さやいんげん キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ えのきたけ	米 油 砂糖 ごま	629	31.0
29	月	ふただまどん むぎごはん 	だいずとこさかなのからあげ こんぶあえ	牛乳 卵 豚肉 大豆 煮干し 昆布	玉ねぎ 人参 菊 グリンピース きゅうり キャベツ 大根	米 麦 砂糖 でん粉 油	651	29.1
30	火	ミートソース スパゲッティ 	バイクドポテト こまつなとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ピーマン コーン きゅうり 小松菜	スパゲッティ 油 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油	633	27.5
31	水	むぎごはん 	なまあげとキムチのいために ちゅうかあえ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ	人参 玉ねぎ キムチ たら もやし きゅうり 生姜 にんにく みかん	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	648	24.6

\*食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

◎ 毎月19日は食育の日です。今月は九州地方の郷土料理を出します。