



こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校
平成30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	火	ごはん	新じゃがのそぼろ煮 おひたし くだもの	牛乳 鶏肉 かつお節	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	561	20.1
2	水	五目ずし	とうふ汁 ごしきあえ デザート	牛乳 豆腐 かつお節	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ もやし	ごはん 油 砂糖	610	20.5
3	木		憲法記念日					
4	金		みどりの日					
7	月	根菜のきんぴら ごはん	磯煮 かつおの立田揚げ くだもの	牛乳 油揚げ かつお 大豆 ひじき	にんじん ごぼう しめじ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	636	22.1
8	火	ごはん	生揚げの中華煮 もやしのナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ 鶏卵	にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり にんにく	ごはん 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	572	20.0
9	水	五目鶏飯	あじの南蛮漬け 即席漬け	牛乳 あじ 鶏肉	にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 白滝 砂糖 片栗粉 油	560	24.5
10	木	シナモン トースト	グリーンピースのポターージュ ツナサラダ くだもの	牛乳 ハム チーズ 生クリーム ツナ	たまねぎ とうもろこし 枝豆 グリンピース ほうれんそう きゅうり	食パン シナモン マーガリン バター	691	27.7
11	金	キムチチャーハン	レンホウタン 中華和え	牛乳 焼き豚 鶏肉 鶏卵	はくさい ピーマン にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	ごはん 春雨 片栗粉 ごま油	547	21.1
14	月	若竹うどん	ちくわの磯部揚げ ごまあえ	牛乳 わかめ ちくわ 鶏卵	たけのこ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ きゅうり	地粉うどん 砂糖 小麦粉 ごま 油	643	25.5
15	火	ごはん・ごまめ	肉じゃが 辛し和え	牛乳 豚肉 返り煮干し かつお節	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし キャベツ	ごはん 油 じゃがいも 白滝 砂糖	647	25.7
16	水	五目炊き込みご飯	きんぴら ますの塩焼き 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 ます 豆腐 油揚げ わかめ	こまつな たけのこ ごぼう にんじん ながねぎ	ごはん ごま油 こんにゃく	672	34.4
17	木	黒パン	タンドリーチキン 野菜スープ 大根サラダ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン 干し貝柱 ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	黒パン じゃがいも 砂糖	640	28.7
18	金	ピースごはん	豆腐の野菜あんかけ ひじきのゴマ風味和え	牛乳 豆腐 ひじき	グリーンピース もやし ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり	ごはん 片栗粉 油 ごま油 ごま	652	20.7
21	月	ごはん	昆布豆 筑前煮 甘酢和え	牛乳 大豆 昆布 鶏肉	にんじん ごぼう だいこん たけのこ れんこん いんげん	ごはん 砂糖 さといも こんにゃく	582	21.8
22	火	ハヤシライス	マカロニサラダ 白インゲン豆のスープ	牛乳 牛肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり はくさい	ごはん マカロニ じゃがいも 砂糖 インゲン豆	682	23.5
23	水	塩ラーメン	揚げ餃子 わかめのナムル	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん ながねぎ とうもろこし こまつな きゅうり	ホット中華めん ごま油	591	22.2
24	木	わかめごはん	鶏の照り焼き ツナの和え物 根菜汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ ツナ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん	ごはん さといも マヨネーズ 油	635	31.1
25	金	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め 磯か会え	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 生揚げ わかめ	ピーマン キャベツ にんじん こまつな もやし	ごはん じゃがいも 油 砂糖	653	28.6
28	月	カレーピラフ	ほきのレモンソース ひじきのマリネ	牛乳 ウィンナー ほき ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり だいこん	ごはん 油 砂糖	583	21.9
29	火	さきたまライスボール	鶏肉のトマトソース 卵スープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵	たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	さきたまライスボール 油 砂糖	612	29.3
30	水	ごはん	豆腐のうま煮 胡麻酢和え	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ 青梗菜 きゅうり	ごはん ごま油 片栗粉 ごま	623	25.5
31	木	ナポリタン	カレースープ こんにゃくサラダ	牛乳 ハム チーズ ベーコン 鶏卵	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり だいこん マッシュルーム	スパゲティー バターロール じゃがいも	590	24.3

*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。

※献立表には主な材料が記してあります。