

5月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立上木崎小学校

日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	カや体温となるもの 黄色	血や肉になるもの 赤色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
1	月	くろパン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく だいず チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	トマトピューレ コンソメ トマトケチャップ からし ウスターソース 穀物酢 塩 こしょう	560 kcal 20 g
2	火	ごもくすし	牛乳	とりにくのとつたあげ すましじる かしわもち	こめ さとう あぶら ごま かしわもち	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ なた	にんじん たけのこ れんこん しいたけ えだまめ こまつな ながねぎ	穀物酢 塩 和風だしの素 しょうゆ かつお節	598 kcal 25 g
3日(水) 憲 法 記 念 日									
4日(木) み ど り の 日									
5日(金) こ ど も の 日									
8	月	チキンカレー (むぎごはん)	牛乳	コールスローサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	コンソメ こしょう トマト缶 デミグラスソース ウスターソース 穀物酢 カレー粉 しょうゆ トマトケチャップ	628 kcal 20 g
9	火	ごはん	牛乳	じゃがいものにくみソース くきわかめのあえもの かわちばんかん	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん もやし きゅうり にんにく かわちばんかん	和風だしの素 みそ しょうゆ みりん 穀物酢	612 kcal 21 g
10	水	ココアあげパン	牛乳	やさいのスープに ミックスサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	ココア コンソメ チンタン 塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	615 kcal 26 g
11	木	ごはん	牛乳	なまあげのなんぼんに いそかあえ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ ビーマン こまつな もやし えのきたけ	赤みそ しょうゆ トウバンジャン みりん 塩	636 kcal 27 g
12	金	ソイどん (むぎごはん)	牛乳	ひじきのマリネ かきたまスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ひじき たまご わかめ	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 穀物酢 カレー粉 カレールウ しょうゆ 酒 塩 チンタン	659 kcal 28 g
15	月	ハヤシライス (むぎごはん)	牛乳	チーズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	デミグラスソース トマトピューレ コンソメ ウスターソース 穀物酢 こしょう 塩	618 kcal 20 g
16	火	ごはん	牛乳	すきに ごまあえ れいとうみかん	こめ あぶら さとう しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん はくさい しめじ ながねぎ こまつな キャベツ もやし れいとうみかん	酒 かつお節 しょうゆ みりん	610 kcal 25 g
17	水	わかめうどん (しごなうどん)	牛乳	さつまいもてんぷら もやしのサラダ	うどん あぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	しいたけ にんじん ながねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん 塩 穀物酢 トウバンジャン	556 kcal 20 g
18	木	ちゃめし	牛乳	とりにくとだけこのにも やさいのしおこんぶあえ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こんにゃく なまあげ	にんじん ごぼう たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だしの素	562 kcal 23 g
19	金	グリーンピース ごはん	牛乳	かつおのりょうしあげ あぶらあげのみそじる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお こんにゃく あぶらあげ	グリーンピース たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ こまつな	みりん 塩 酒 かつお節 白みそ 赤みそ	692 kcal 25 g
22	月	ごはん	牛乳	マーボーどうぶ はるさめサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 中華だし 塩 黒ソース 穀物酢 からし	593 kcal 24 g
23	火	こどもパン (コロックサンド)	牛乳	コロック マカロニシチュー フルーツミックス	パン あぶら さとう マカロニ こむぎこ バター こんにゃくゼリー じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく コロック (ぶたにく)	たまねぎ にんじん グリーンピース もも(缶詰) みかん(缶詰)	中濃ソース 塩 こしょう チキンガラスープ ぶどう酒	615 kcal 28 g
24	水	ごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに ゆかりあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり ゆかり	和風だしの素 米みそ 塩 こしょう しょうゆ 酒	618 kcal 26 g
25	木	カレーピラフ	牛乳	オムレツデミグラスソース こまつなのサラダ	こめ あぶら さとう バター ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ハム オムレツ(たまご) わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム こまつな きゅうり	塩 こしょう チンタン カレー粉 ウスターソース デミグラスソース 穀物酢	564 kcal 21 g
26	金	ちゃんぽんめん (ちゅうかめん)	牛乳	しゃりしゃりだいず びりからきゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり だいず	しょうが にんじん キャベツ きゅうり しいたけ	酒 パイタン こしょう ちゃんぽんスープの素(オイスターソース系) しょうゆ みりん 穀物酢 トウバンジャン	650 kcal 28 g
29日(月) 運動会の振替休業日									
30日(火) 運動会が日曜日の場合はお休み(土曜日の場合はお弁当の日)									
31	水	なめし	牛乳	さばのしおやき どさんこじる	こめ あぶら さとう ごま パター じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	アスパラガス にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	菜飯の素 コンソメ 赤みそ	570 kcal 20 g

☆お箸は、使ったら持ち帰って洗うようにしましょう。
☆都合により変更する場合がありますのでご了承ください。