

令和7年度



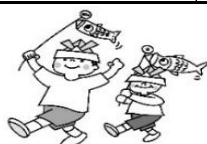
5月分 学校給食予定献立表



さいたま市立植水小学校

日 曜 日	主 食	牛 乳	お か す	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	さいののなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
7 水	ツイストパン		ポテトのミートソースあえ コールスローサラダ	627 26.1	パン ジャがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり
8 木	はくはん		☆さわらのしんたまねぎソース さつまじる	606 22.5	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さわら	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ
9 金	きつねうどん (じごなうどん)		ちくわのいそべあげ かおりづけ	566 22.1	うどん さとう あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ あおのり あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが
12 月	はくはん (のりふりかけ)		☆しんじゃがいものそばろに ごますあえ	566 20.8	こめ ジャがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし
13 火	あおなとウィンナー のピラフ		ホキのこうそうフライ ABCマカロニスープ	563 20.5	こめ パター あぶら マカロニ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな キャベツ かぶ バジル
14 水	はくはん		しせんどうふ だいこんときゅうりのちゅうかあえ	564 23.9	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり
15 木	はくはん		おやこに ゆかりあえ	570 23.7	こめ ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり ゆかり
16 金	こどもパン		ボークビーンズ ひじきマリネ	604 27.6	パン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん
19 月	< 岡山県の郷土料理:ひるぜんおこわ > ひるぜんおこわ		さばのしおやき じゃがいものみそしる	584 26.0	あぶら ジャがいも さとう こめ もちこめ	ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ あずき とりにく さば	たまねぎ しめじ こまつな ねぎ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん
20 火	タンメン (ホットちゅうかめん)		はるまき ちゅうかきゅうり	600 24.2	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま はるさめ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり たけのこ たまねぎ にんにく しょうが
21 水	こくとうきなこ あげパン		にくだんごスープ ☆ツナいりグリーンサラダ	575 24.6	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ とうふ ツナ とりにく ぶたにく	にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ きゅうり キャベツ アスパラガス たまねぎ しょうが にんにく
22 木	やきにくチャーハン		きびなごごまフライ トックスープ	562 25.0	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま トック でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにく	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ チンゲンサイ たまねぎ
23 金	< 世界の料理:タイ > ガバオふうライス (はくはん)		クイッティオスープ れいとうみかん	593 25.7	こめ あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ えのき もやし チンゲンサイ みかん バジル
26 月	とりごぼうごはん		あじフライ ごまみそあえ	555 24.9	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ みそ	にんじん ごぼう しめじ キャベツ もやし こまつな
27 火	はくはん		キーマカレー コーンサラダ	601 22.4	こめ ジャがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし
28 水	ナポリタン		ほうれんそうオムレツ ジュリエンスープ ヨーグルト	566 23.8	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ たまご ベーコン ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ほうれんそう さやいんげん キャベツ だいこん
29 木	はくはん		なまあげのちゅうかに くきわかめのチョナムル	623 26.2	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご くきわかめ なまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし にんにく
30 金	くろパン		じゃがいものクリームに こんにゃくサラダ	592 19.9	パン ジャがいも あぶら こむぎこ パター こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ

※都合により献立内容が変わることがあります。
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。



今月の平均栄養量 エネルギー: 584.3kcal
たんぱく質: 23.9g
太字: 行事食、郷土料理など(☆は季節の献立)
○毎月19日は食育の日○