



家庭数

令和8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	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 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 木	こどもパン		ポテトのミートソースあえ コールスローサラダ	554 23.8	パン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし きゅうり
8 金	うえみず ごはん		☆さわらのしんだまねぎソース さつまじる	617 22.5	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ
11 月	きつねうどん (じごなうどん)		あおのりポテト かおりづけ	573 22.1	うどん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ のり	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが
12 火	ターメリック ライス		まめいりストロガノフ かいそうサラダ	603 21.7	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト きゅうり だいこん とうもろこし
13 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	557 23.1	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく とうふ ツナ	にんじん はくさい ねぎ えのき キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ しょうが にんにく
14 木	はくはん		☆しんじゃがのにくみそソース きりほしだいこんのごまあえ れいとうみかん	607 22.0	こめ ジャがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん こまつな みかん
15 金	やきにく チャーハン		きびなごフライ トックスープ	568 24.7	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	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 ピーマン ザーサイ チンゲンサイ たまねぎ
18 月	はくはん		しせんとうふ かにかまのぼんずあえ	565 23.3	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ カニかま	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 もやし きゅうり
19 火	< 広島県の郷土料理 > もぶりごはん		いわしのしょうがに くたくさんみそしる	561 22.7	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう みそ だいす あぶらあげ いわし わかめ	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ
20 水	コッペパン		チリコンカン チーズサラダ フルーツポンチ	595 24.4	パン ジャがいも さとう あぶら でんぷん サイダーゼリー はちみつモンゼリー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん もも
21 木	はくはん		おやこに わふうサラダ	599 24.8	こめ ジャがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん
22 金	スタミナ みそラーメン (ちゅうかめん)		はるまき ちゅうかきゅうり	601 25.3	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし にら キャベツ たけのこ きゅうり たまねぎ しいたけ
25 月	キャロット ピラフ		メンチカツ ミネストローネ	624 18.8	こめ バター あぶら こむぎこ でんぷん パンこ じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ベーコン しるいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト にんにく
26 火	はくはん		なまあげのちゅうかに くきわかめのびりからあえ	604 24.1	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ	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
27 水	ガバオふう ライス (はくはん)		クイッティオスープ ひゅうがなつゼリー	599 24.7	こめ あぶら さとう こめこ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう だいす 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 ピーマン バジル えのき もやし チンゲンサイ
28 木	はくはん (のりつくだに)		☆かつおのりようしあげ けんちんじる	581 22.1	こめ さとう こむぎこ でんぷん パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり かつお とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのき しょうが
29 金	くろパン		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	572 21.2	パン ジャがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし だいこん きゅうり

※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：587kcal  
 たんぱく質：23.1g  
 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○