




















日	献立	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	
曜日	献立	牛乳	おもに体をつくるものとなる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質 (g)
5月1日(月) さいたま市民の日でお休みです。						
2	かやくご飯 アジフライ(魚) 新玉ねぎのみそ汁 かしわもち		鶏肉 油揚げ アジフライ わかめ	精白米 こんにゃく 植物油 三温糖 植物油	にんじん ごぼう ししいたけ 小松菜 玉ねぎ にんじん	605 28.3
8	白飯 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごまみそ和え(ごま) 清見オレンジ		豚肉	精白米 じゃがいも 植物油 三温糖 でん粉 ごま 三温糖	玉ねぎ にんじん しょうが グリピース キャベツ もやし 小松菜 清見オレンジ	608 21.5
9	黒糖パン(乳) 豆とソーセージのトマト煮 マカロニサラダ		ソーセージ 大豆 金時豆 ツナ	黒糖パン じゃがいも 植物油 三温糖 マカロニ 植物油 三温糖 ノリが マネー	玉ねぎ にんじん にんにく しめじ トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	656 23.3
10	五目うどん (地粉うどん) ちくわのカレー揚げ(魚・鶏卵) ひじきの炒り煮		豚肉 油揚げ わかめ ちくわ 鶏卵 ひじき 豚肉 大豆	三温糖 地粉うどん 小麦粉 植物油 植物油 三温糖	にんじん ししいたけ 長ねぎ えのきだけ 小松菜 れんこん にんじん ししいたけ	612 28.4
11	焼肉チャーハン(ごま油) 春巻き 中華風コーンスープ		豚肉 春巻き ベーコン わかめ	精白米 三温糖 ごま油 植物油	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 クリームコーン(缶) コーン 玉ねぎ えのきだけ チンゲンサイ	673 21.5
12	ゆかりごまご飯(ごま) カツオカツ(魚) 若竹汁 冷凍みかん		カツオカツ 豆腐 わかめ	精白米 ごま 植物油	ゆかり たけのこ にんじん 小松菜 みかん	608 19.8
15	もふりご飯 がんす(魚) かき玉汁(鶏卵) レモンゼリー フラワーロール		大豆 油揚げ がんす 鶏卵 わかめ	精白米 米粒麦 植物油 三温糖 植物油 でん粉 レモンゼリー	にんじん ししいたけ ごぼう さやいんげん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	624 22.6
16	新じゃがのクリーム煮(乳) グリーンサラダ 河内晩柑		鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	じゃがいも 植物油 バター 小麦粉 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス 河内晩柑	607 22.4
17	白飯 麻婆豆腐(ごま油) 春雨サラダ(ごま) かえり煮干し【小袋】(魚・魚卵)		豆腐 豚肉 ハム かえり煮干し	精白米 植物油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨 三温糖	玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん	604 26.8
18	親子丼(鶏卵) 白飯 大豆と芋のかりんとう(乳)		鶏卵 鶏肉 大豆 牛乳	三温糖 でん粉 精白米 さつまいも でん粉 植物油 三温糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ ししいたけ グリーンピース	663 26.7
19	ポークカレー 白飯 手作り福神漬け ヨーグルト(乳)		豚肉	じゃがいも 植物油 精白米 三温糖	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト(缶) アップルソース きゅうり 大根 れんこん しょうが ヨーグルト	591 21.6
22	みそラーメン(ごま油) (中華めん) ししゃもフライ(魚・魚卵) 萋わかめのヒリ辛和え(ごま油)		豚肉 ししゃもフライ 萋わかめ	ごま油 植物油 中華めん 植物油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし コーン たら キャベツ きゅうり もやし にんにく	601 26.6
23	白飯 生揚げとうずら卵の甘酢煮(うずら卵) しゅうまい(ごま)		生揚げ うずら卵 豚肉 しゅうまい	精白米 こんにゃく 植物油 三温糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ししいたけ しめじ	656 26.4
24	もち玄米ご飯 小松菜ふりかけ(ごま油・魚・魚卵) いかのかりん揚げ(いか) 沢煮椀		ちりめんじゃこ いか 豚肉 生揚げ	精白米 もち玄米 ごま油 でん粉 植物油 黒砂糖 しらたき 植物油 でん粉	小松菜 ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	629 27.9
25	ホットドック【コッペパン】(乳) (フランクフルト・キャベツ・ケチャップ) ABCスープ オレンジ		フランクフルト ベーコン 白いんげん豆	コッペパン ABCマカロニ	キャベツ キャベツ 玉ねぎ かぶ にんじん ほうれんそう オレンジ	647 25.2
26	白飯 さばのねぎソース(魚) 豚汁 冷凍みかん		さば 豚肉 豆腐	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 みかん	643 26.3
29	食パン(乳) ブルーベリージャム ポテトのミートソース(乳) ひじきのマリネ 甘夏みかん		豚肉 チーズ ひじき	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 植物油 三温糖 植物油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり 大根 にんじん 甘夏みかん	647 23.5
30	馬宮のご飯 味付け海苔 チキンみそカツ 根菜汁 たい焼き		味付け海苔 チキンみそカツ 豚肉	精白米 植物油 じゃがいも 植物油	長ねぎ ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜	658 23.6
31	えびのクリームスパゲッティ(えび・乳) フライドポテト コーンサラダ		鶏肉 えび チーズ	スパゲッティ バター 牛乳 小麦粉 植物油 じゃがいも 植物油 三温糖 植物油	たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	586 25.3

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。