

家庭数

平成28年5月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

にち (よび)	こんだて		あか		ぎいろ			みどり			えいようか	
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
2(月)	中華風炊き込みご飯		春巻き (小麦豚肉) ごま和え 柏餅	牛乳 鶏肉	精白米 さとう 油 ごま 春巻き 柏餅	だけのこ にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし	651	21.7				
6(金)	麦ごはん		生揚げの甘酢煮 茸わかめのチョナムル	牛乳 生揚げ 鶏肉	精白米 麦 さとう 油 ごま	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく チンゲン菜 わかめ もやし こまつな えのきだけ にんにく	613	24.4				
9(月)	麦ごはん		野菜のうま煮 ごま酢和え 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 生揚げ	精白米 麦 じゃがいも さとう ごま 油	こんにゃく にんじん だけのこ こまつな もやし 冷凍みかん	592	20.8				
10(火)	麦ごはん		ビーンズカレー (小麦バター-豚肉) 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	精白米 麦 じゃがいも 油 バター さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり きゃべつ コーン わかめ こんぶ	678	22.5				
11(水)	肉うどん (小麦豚肉)		小魚入りの大豆のしゃりしゃり揚げ (カタクチイワシ) 磯香和え	牛乳 豚肉 油揚げ なると 大豆 カタクチイワシ	うどん さとう 油	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ のり	599	29.2				
12(木)	ツイストパン (小麦乳)		オムレツのパーベキューソース (卵) 粉ふき芋 白いんげん豆のスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	ツイストパン じゃがいも 油	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	594	22.3				
13(金)	麦ごはん		海鮮豆腐 (えびいか) 春雨サラダ	牛乳 豆腐 えび いか	精白米 麦 油 さとう はるさめ ごま	だけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが だいこん きゅうり	567	23.8				
16(月)	スパゲッティ(小麦豚肉)		ポテトのから揚げ わかめサラダ	牛乳 ハム	スパゲッティ じゃがいも 油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン わかめ きゅうり キャベツ コーン	552	19.7				
17(火)	麦ごはん		生揚げと鶏肉のみそ煮 からし和え (からし)	牛乳 生揚げ 鶏肉	精白米 麦 さとう 油	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ ビーマン こまつな キャベツ もやし	611	25.7				
18(水)	あさりと大根の 炊き込みご飯 (あさり)		ホキの新玉ねぎソース (ホキ) すまし汁	牛乳 あさり 油揚げ ホキ 豆腐	精白米 麦 ごま 油 さとう	だいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ わかめ ねぎ	563	25.4				
19(木)	麦ごはん		肉じゃが (豚肉) 五色和え 河内晩柑	牛乳 豚肉	精白米 麦 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし コーン しいたけ 河内晩柑	598	21.5				
20(金)	ひじきのちらし煮 (卵)		かつおのごま風味揚げ (かつお) うずしお汁 (小麦)	牛乳 ちくわ 卵 かつお なると	精白米 そうめん さとう ごま 油	ひじき しめじ かんぴょう にんじん さやえんどう わかめ	593	25.5				
四国地方の郷土料理												
23(月)	タンメン (小麦豚肉)		青のりポテト ナムル	牛乳 豚肉	中華めん 油 じゃがいも ごま	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ 青のり だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	593	25.0				
24(火)	麦ごはん		鯖の塩焼き (鯖) ゆかり和え 呉汁	牛乳 鯖 鶏肉 大豆	精白米 麦 じゃがいも 油	こんにゃく にんじん こまつな ねぎ きゃべつ きゅうり ゆかり だいこん	573	27.5				
25(水)	グリーンピースご飯		あじの竜田揚げ (あじ小麦) 若竹煮	牛乳 鶏肉 あじ	精白米 もち米 さとう グリーンピース 油	にんじん だけのこ こんにゃく わかめ さやえんどう	586	25.5				
26(木)	かやくご飯		かぼちゃコロッケ (小麦豚肉) コーン入りおひたし アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 さとう 油 かぼちゃコロッケ アセロラゼリー	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ コーン こまつな もやし	601	19.4				
27(金)	さきたまロール (小麦乳)		ポークビーンズ (豚肉) ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン マグロ油漬	さきたまロール じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく ひじき きゅうり だいこん	586	24.3				
30(月)	黒パン (小麦乳)		鶏肉のクリーム煮 (小麦バター-牛乳) フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	黒パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう バター	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん	594	25.3				
31(火)	キムチチャーハン (豚肉)		甘辛じゃがいも わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	キムチ ねぎ コーン ピーマン もやし にんじん こまつな わかめ	588	19.5				

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・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職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	596 Kcal	23.6 g