

# 5月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日 曜日	献立	飲み物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			鶏肉	油揚げ			精白米	もち米	三温糖	植物油	人参	ごぼう	干しいたけ	さやいんげん		
5月7日 木	五目おこわ	牛乳	鶏肉	油揚げ			精白米	もち米	三温糖	植物油	人参	ごぼう	干しいたけ	さやいんげん	675	
	鯖の立田揚げ		さわらのたつたあげ				植物油									
	磯香和え		刻みのり								小松菜	もやし			27.2	
	柏餅						柏餅									
5月8日 金	抹茶あげパン	牛乳					米粉パン	植物油	三温糖		抹茶			643		
	じゃがいものスープ煮		鶏肉	ベーコン			じゃがいも	植物油			玉ねぎ マッシュルーム	人参	コーン			キャベツ
	ビーンズサラダ		金時豆	ひよこ豆	大豆		植物油	三温糖			きゅうり	キャベツ	玉ねぎ		24.7	
5月12日 火	地粉うどん	牛乳					地粉うどん							618		
	ごま汁うどん		鶏肉	油揚げ	刻み昆布		三温糖	いりごま	すりごま	ねりごま	人参	長ねぎ	小松菜			
	竹輪のカレー揚げ		白竹輪	鶏卵			小麦粉	植物油							29.4	
	ひじきの炒り煮		干しひじき	豚肉	大豆		植物油	三温糖			れんこん	人参	干しいたけ			
5月13日 水	キムチチャーハン	牛乳	焼き豚				精白米	米粒麦	ごま油		白菜キムチ	長ねぎ	コーン	青ピーマン	582	
	春巻き		春巻き				植物油									
	玉子入り中華スープ		鶏卵				ごま油	でん粉			玉ねぎ	人参	小松菜	もやし	22.8	
5月14日 木	白飯	牛乳					精白米							568		
	手作りふりかけ		かつおぶし				ごま油				小松菜					
	鯖のだし醤油蒸し		さばのだししょうゆ												27.8	
	さつき汁		木綿豆腐	わかめ	みそ(赤)	みそ(白)					たけのこ	さやえんどう	長ねぎ			
5月15日 金	バターロール	牛乳					バターロール							648		
	新じゃがのクリーム煮		鶏肉	ベーコン	牛乳	プロセスチーズ	じゃがいも	小麦粉	バター	植物油	玉ねぎ グリーンピース	人参	しめじ			コーン
	海藻サラダ		海藻ミックス				三温糖	ごま油	いりごま		大根	きゅうり	コーン		23.5	
5月18日 月	白飯	牛乳					精白米							588		
	えびと豆腐のチリソース		えび	豆腐			でん粉	植物油	三温糖		玉ねぎ しょうが	人参	マッシュルーム			にんにく
	中華和え		わかめ				ごま油	いりごま	三温糖		もやし	きゅうり	大根		26.3	
	冷凍みかん										冷凍みかん					
5月19日 火	キムタクご飯	牛乳	豚肉				精白米	ごま油			白菜キムチ	千切りたくあん	長ねぎ	560		
	八頭コロッケ		八頭コロッケ				植物油									
	具沢山味噌汁		わかめ	みそ(赤)	みそ(白)		じゃがいも				玉ねぎ 長ねぎ	人参	しめじ	小松菜	20.0	
5月20日 水	子どもパン	牛乳					子どもパン							620		
	チキンビーンズ		ベーコン	鶏肉	大豆	プロセスチーズ	じゃがいも	植物油	三温糖		玉ねぎ	人参	にんにく			グリーンピース
	ツナとレモンのサラダ		ツナ				植物油	三温糖			キャベツ	きゅうり	人参	レモン果汁	27.0	
	日向夏ゼリー						日向夏ゼリー									

5月21日	カリノケールとあさりのスパゲッティ	牛乳	あさり	パルメザンチーズ			スパゲッティ	植物油			にんにく	玉ねぎ	カリノケール	トマト(缶)	537	
	青のりポテト		青のり				じゃがいも	植物油			青のり					
	枝豆入りひじきのマリネ		干しひじき				三温糖	植物油			きゅうり	キャベツ	赤ピーマン	枝豆		
5月22日	グリーンピース入りわかめご飯	牛乳	炊き込みわかめ				精白米	ごま			グリーンピース				586	
	ししゃもの狭山茶フライ		ししゃもの狭山茶フライ				植物油									
	沢煮椀		豚肉	生揚げ				しらたき	植物油	でん粉	ごぼう	人参	大根	長ねぎ		
	河内晩柑										かわちぼんかん					
5月25日	中華麺	牛乳					中華麺								621	
	ジャージャー麺		豚肉	京梗みそ(赤)				三温糖	植物油	でん粉	玉ねぎ にら	人参 にんにく	たけのこ しょうが	長ねぎ 干しいたけ		
	じゃがいもとレバーの甘辛揚げ		レバーのから揚げ					じゃがいも	植物油	三温糖						
	中華きゅうり							三温糖	ごま油	いりごま	きゅうり	にんにく	しょうが			
5月26日	ひじきご飯	牛乳	干しひじき	鶏肉	油揚げ		精白米	つきこんにゃく	三温糖	植物油	人参	干しいたけ			580	
	鯉の新玉ねぎソース		かつお					でん粉	植物油	三温糖	にんにく	玉ねぎ				
	けんちん汁		豆腐					じゃがいも	こんにゃく	植物油	大根 えのきたけ	人参	ごぼう	長ねぎ		
5月27日	コッペパン	牛乳					コッペパン								562	
	フランクフルト		フランクフルト													
	ポイルキャベツ											キャベツ				
	ABCスープ		ウインナー	白いんげん豆				マカロニ				キャベツ 小松菜	玉ねぎ	かぶ		人参
5月28日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							624	
	ポークカレー		豚肉	プロセスチーズ				じゃがいも	バター	小麦粉	植物油	人参 アップルソース	玉ねぎ	にんにく		しょうが
	手作り福神漬							三温糖				きゅうり	大根	れんこん		しょうが
	ヨーグルト		ヨーグルト													
5月29日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							560	
	味つきのり		味つきのり													
	カリカリささみ揚げ		チキンモソカツ					植物油								
	豆乳味噌汁		豚肉	豆乳	みそ(赤)	みそ(白)	じゃがいも	こんにゃく	植物油		大根	人参	長ねぎ	小松菜		

☆ 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教諭までお問い合わせください。

### ～5月の旬の食材・行事食～

6日：子どもの日献立/旬の食材：鯖

7日：旬の食材：抹茶

13日：中華料理

14日：旬の食材：さやえんどう・筍

15日：旬の食材：じゃがいも

19日：食育の日/郷土料理【長野県】

21日：旬の食材：あさり

22日：旬の食材：グリーンピース・狭山茶

26日：旬の食材：陸・新玉ねぎ

29日：開校記念日献立

