

給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

[illegible]

5月19日 月	こまツナご飯	牛乳	ツナ	油揚げ				精白米	三温糖	植物油	いりごま					644	
	太刀魚フライ		たちうおフライ					植物油			人参	大根	しょうが	小松菜			
	おっきりこみ		豚肉	油揚げ				ほうとう	じゃがいも	三温糖	ごま油	大根	人参	しめじ	長ねぎ		
																23.7	
5月20日 火	コッペパン	牛乳						コッペパン								679	
	焼きそば		あおのり					中華麺	植物油			人参 葉ねぎ	玉ねぎ	キャベツ	もやし		
	こいわしのから揚げ		こいわしのから揚げ					植物油									
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト					三温糖				みかん(缶)	パイナップル(缶)	桃(缶)		30.5	
5月21日 水	中華麺	牛乳						中華麺								584	
	チャーシュー麺		豚肉	京枝みそ				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		
	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり				じゃがいも	植物油								
	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		27.6	
5月22日 木	麦ご飯	牛乳						精白米	米粒麦							562	
	生揚げとアスパラの卵とし		鶏卵	鶏肉	生揚げ			植物油	三温糖	でん粉		人参	玉ねぎ	アスパラガス			
	ごます和え							すりごま	三温糖			ごまつな	キャベツ	もやし		25.2	
5月23日 金	和風ピラフ	牛乳	豚肉					精白米	オリーブ油	植物油			人参 マッシュルーム	玉ねぎ グリーンピース	しめじ	エリンギ	576
	ホキのレモン風味		ホキ					でん粉	植物油	三温糖		レモン汁					
	野菜のスープ煮		ウインナー					じゃがいも	植物油			人参	玉ねぎ	キャベツ			
																24.8	
5月26日 月	いかとえびとあさりのクリームスパゲティ	牛乳	鶏肉 チーズ	いか 牛乳	えび	あさり	スパゲティ	小麦粉	バター	植物油			玉ねぎ	パセリ		546	
	フライドポテト							じゃがいも	植物油								
	コーンサラダ							植物油	三温糖				キャベツ	きゅうり	コーン	玉ねぎ	
																	26.2
5月27日 火	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	米粒麦			グリーンピース				525	
	鯉の竜田揚げ		たらふく竜田揚げ					植物油									
	もらくも汁		鶏肉	鶏卵				でん粉				人参	玉ねぎ	えのきたけ	長ねぎ		
																23.2	
5月28日 水	ココア揚げパン	牛乳						揚げパン用米粉パン	植物油	三温糖						627	
	ミネストローネ		ベーコン	白いんげん豆				じゃがいも	マカロニ	植物油	三温糖	玉ねぎ	キャベツ	人参	にんにく		
	こんにゃくサラダ		わかめ					サラダこんにゃく	三温糖	植物油	いりごま	大根	きゅうり	コーン	玉ねぎ		
																21.1	
5月29日 木	チャーハン	牛乳	焼き豚					精白米	ごま油	植物油			人参	玉ねぎ	青ピーマン	586	
	春巻き		春巻き					植物油									
	中華風スープ		鶏卵					ごま油	でん粉			玉ねぎ	人参	ほうれんそう	もやし		
																21.0	
5月30日 金	麦ご飯	牛乳						精白米	米粒麦							575.0	
	チキン味噌カツ		チキン味噌カツ					植物油									
	根菜汁		豚肉					里芋	植物油			長ねぎ れんこん	ごぼう 小松菜	人参	大根		
	味付き海苔		味付き海苔													23.6	

- ☆ 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。

保護者のみなさまへ

今年度から揚げパン用のビニール袋は配付しません。
袋が必要な場合は、御家庭から持参をよろしくお願いいたします。
今月は28日にココア揚げパンを提供予定です。

～5月の旬の食材・行事食～

2日：こどもの日献立
9日：旬の食材【たけのこ】
13日：旬の食材【じゃがいも】
14日：旬の食材【じゃがいも】
16日：旬の食材【鷹・玉ねぎ】
19日：郷土料理【群馬県】
27日：旬の食材【グリーンピース】
29日：中華料理
30日：開校記念日献立

