

日	献立	牛乳	赤	黄	緑	エネルギー(kcal)
曜日	献立		おもに体をつくるものになる	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	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 ひよこ豆	黒糖パン じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんにく こんにゃく マッシュルーム トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	652 23.2
7	白飯 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのごまみそ和え(ごま)		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 にんにく しょうが グリンピース キャベツ もやし 小松菜	609 20.7
8	焼肉チャーハン(ごま油) 春巻き 中華風コンソープ		豚肉 春巻き ベーコン わかめ	精白米 三温糖 ごま油 植物油	にんにく こんにゃく しょうが 長ねぎ 小松菜 コーン 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	597 19.5
9	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 にんにく 小松菜 みかん	595 19.3
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 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	にんにく しいたけ 長ねぎ えのきたけ れんこん にんにく しいたけ	595 28.8
5月13日(月) 振替休日の日でお休みです。						
14	フラワーロール 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	フラワーロール じゃがいも 植物油 バター 小麦粉 植物油 三温糖	玉ねぎ にんにく しめじ コーン グリンピース キャベツ きゅうり アスパラガス 河内晩柑	611 22.8
15	白飯 麻婆豆腐(ごま油) 春雨サラダ(ごま) 小魚小袋(魚)		豆腐 豚肉 ハム 小魚	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 にんにく だしのこ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんにく	608 27.9
16	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	にんにく 玉ねぎ だしのこ しいたけ グリンピース	659 26.5
17	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 小麦粉 精白米 三温糖	玉ねぎ にんにく こんにゃく しょうが 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	651 21.9
20	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		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 にんにく ほうれんそう	599 23.7
21	もち玄米ご飯 いかのかりん揚げ(いか) 沢煮椀		いか 豚肉 生揚げ	精白米 もち玄米 でん粉 植物油 三温糖 しらたき 植物油 でん粉	ごぼう にんにく 大根 長ねぎ にんにく しょうが にんにく もやし コーン	611 27.8
22	みそラーメン (中華めん) ししゃもフライ(魚・魚卵) 荳わかめのピリ辛和え(ごま油)		豚肉 ししゃもフライ 荳わかめ	植物油 中華めん 植物油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり もやし にんにく	675 30.4
23	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 さといも 植物油	長ねぎ にんにく しょうが にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 みかん	624 26.4
24	白飯 生揚げの中華煮 しゅうまい(ごま)		生揚げ 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 にんにく たけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ	669 26.6
27	もぶりご飯 がんす(魚) かき玉汁(鶏卵) レモンゼリー		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	にんにく しいたけ ごぼう ざやいんげん にんにく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	657 23.6
28	かやくご飯 アジフライ(魚) 新玉ねぎのみそ汁		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	にんにく しょうが しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	584 23.8
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 大豆 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 にんにく グリンピース きゅうり 大根 にんにく 甘夏みかん	625 25.5
30	馬宮のご飯 味付け海苔 チキンみそカツ 根菜汁		味付け海苔 チキンみそカツ 豚肉	精白米 植物油 さといも 植物油	長ねぎ ごぼう にんにく 大根 小松菜 れんこん	596 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 パセリ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	604 26.5

★ 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。

～5月の旬の食材・行事食～

7日:旬の食材【新じゃが・春キャベツ】

9日:旬の食材【かつお・たけのこ】

27日:広島県の料理

30日:開校記念日お祝い献立

