

5がつ こんだてひょう



<5月の給食目標>

時間を守って楽しく食べましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1	水		【端午の節句献立】 中華ちまき ししゃもの青のり揚げ もやしの中華あえ 中華コンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ししゃも ハム たまご 青のり	もち米 米 油 ごま油 砂糖 春雨 でんぷん	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり たけのこ コーン 干し椎茸	573 kcal 23.6 g 2.4 g
2	木		ハッシュドポークライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ 粉チーズ ヨーグルト 生クリーム 白いんげん豆	米 小麦粉 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ エリンギ トマト バナナ みかん 缶 バイ缶 黄桃缶	587 kcal 19.6 g 1.6 g
7	火		ごはん 鶏肉のそぼろ 鮭のつけ焼き 小松菜のおかかあえ いろどり汁 清見オレンジ	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 ハム 油揚げ 大豆 かつお節	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく しょうが ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし かぼちゃ 清見オレンジ	587 kcal 28.6 g 1.8 g
8	水		ごぼうピラフ レバーとポテトのガーリックあえ グリーンサラダ クリームパスタスープ	牛乳 鶏肉 豚レバー ベーコン チーズ 豆乳 生クリーム	米 じゃがいも パスタ 油 砂糖 でんぷん 小麦粉	人参 小松菜 にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パプリカ グリンピース	600 kcal 23.4 g 2.3 g
9	木		ごはん のりの佃煮 かつおのから揚げ ごまあえ 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん	牛乳 かつお 油揚げ のり わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 油 すりごま 練りごま 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ もやし 新玉ねぎ 甘夏みかん	606 kcal 29.5 g 2.3 g
10	金		きなこ揚げパン ミートボール野菜スープ ポテトサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 きなこ	コッパン じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン エリンギ パナナ	574 kcal 21.8 g 2.2 g
13	月		ごはん じゃこ大豆 干草焼き キャベツの磯あえ 沢煮焼	牛乳 豚肉 鶏肉 じゃこ ちくわ ツナ たまご のり 大豆	米 砂糖 でんぷん 油	人参 小松菜 ねぎ 大根 キャベツ ごぼう えのき茸 干し椎茸	600 kcal 28.4 g 2.3 g
14	火		【郷土料理献立・埼玉県】 かてめし ゼリーフライ たまご小松菜の炒めもの 豆腐のみそ汁 美生柑	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ おから 高野豆腐 昆布 かつお節 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 大根 もやし さやいんげん えのき茸 ぜんまい 干し椎茸 美生柑	600 kcal 22.3 g 2.0 g
15	水		ミートサンド フライドポテト ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	コッパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ バナナ	611 kcal 23.4 g 1.8 g
16	木		グリーンピースごはん つくね焼き ハムと小松菜のからしあえ かきたま汁 清見オレンジ	牛乳 豚肉 ハム たまご 豆腐 大豆 わかめ	米 じゃがいも パン粉 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 グリンピース しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし 大根 キャベツ にら えのき茸 清見オレンジ	604 kcal 27.9 g 2.0 g
17	金		五目あんかけ焼きそば わかめと豆腐のスープ マーラーカオ	牛乳 豚肉 いか えび ベーコン 豆腐 わかめ	蒸し中華麺 小麦粉 油 ごま油 でんぷん 黒砂糖 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸	572 kcal 23.6 g 2.4 g
20	月		ごはん ひじきふりかけ とびうおのさつま揚げ 茎わかめと大根のあえもの キャベツのみそ汁	牛乳 とびうお たら 鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ 大豆 茎わかめ かつお節 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく しょうが もやし 大根 ごぼう ねぎ キャベツ えのき茸	576 kcal 25.1 g 1.8 g
21	火		ピリ辛チャーハン 小松菜ジャンボぎょうざ 春雨スープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	米 餃子の皮 油 ごま油 でんぷん 春雨	人参 小松菜 キムチ しょうが にんにく キャベツ ねぎ 葉ねぎ にら 白菜 干し椎茸 オレンジ	577 kcal 19.6 g 2.1 g
22	水		【手づくりパンの日】 ガーリックパン ポークビーンズ マカロニサラダ パナナ	牛乳 豚肉 ツナ 粉チーズ 大豆	強力粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	603 kcal 23.2 g 2.2 g
23	木		わかめごはん ホキのさざれ焼き 肉じゃが えのきのみそ汁	牛乳 ホキ わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 パン粉 マヨネーズ(卵不使用)	人参 小松菜 ねぎ 白菜 さやいんげん 大根 玉ねぎ えのき茸 干し椎茸	599 kcal 26.5 g 2.1 g
24	金		【おおはなし給食】 山菜うどん きびなごのから揚げ キャベツとツナのあえもの よもぎだんご	牛乳 鶏肉 きびなご ツナ なると 油揚げ わかめ きなこ	うどん 白玉粉 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく たけのこ わらび ふき ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 よもぎ	599 kcal 29.0 g 2.4 g
27	月		ごはん 鯖のごまみそかけ じゃがいものきんぴら 具だくさんすまし汁 メロン	牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 白みそ	米 じゃがいも こんにゃく すりごま ごま油 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく さやえんどう 大根 ごぼう えのき茸 玉ねぎ メロン	602 kcal 27.5 g 2.1 g
28	火		五目ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 豆腐のかきたま汁	牛乳 鶏肉 ちくわ ハム たまご 豆腐 油揚げ 青のり	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり 大根 たけのこ えのき茸 干し椎茸	574 kcal 23.6 g 1.9 g
29	水		ごはん わかめのおかか炒め 鶏肉の甘酢だれ 小松菜のあえもの 大豆入りみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 油揚げ 大豆 豆乳 かつお節 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 ねぎ えのき茸	575 kcal 26.9 g 2.0 g
30	木		二色トースト(ハムチーズ・ジャム) 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン たこ チーズ 大豆 白いんげん豆	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 砂糖	人参 小松菜 にんにく きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ アスパラガス セロリ いちごジャム オレンジ	571 kcal 26.9 g 2.1 g
31	金		【運動会応援給食】 みそ勝(カツ)丼 切干大根のあえもの あられ麩のすまし汁 紅白寒天	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 赤みそ 豆みそ 大豆 粉寒天 乳酸飲料	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 中ざら糖 でんぷん 白すりごま 春雨 あられ麩	人参 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 切干大根 ぶどう果汁 りんご果汁 オレンジ果汁	657 kcal 23.0 g 2.1 g

☆24日(金)のおおはなし給食は、『ばばあちゃんのよもぎだんご』より『よもぎだんご』です。

☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



<5月の平均栄養価>

エネルギー：593 kcal たんぱく質：24.9 g
塩分：2.1 g 脂質：20.1 g