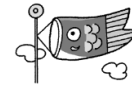


5月 給食予定こんだて表



日曜	こんだて		主な食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの			熱や力になるもの	
2月	行事食:こどもの日 中華炊き込みご飯	牛乳	さわらの電田揚げ 小松菜とわかめのサラダ 柏餅	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら わかめ	たけのこ にんじん こまつな ほししいたけ きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぶん あぶら こま かしわもち	668	27.0	
3日	けんぽう きねんび <b>憲法記念日</b>								
4日	みどりのひ <b>みどりの日</b>								
5日	こどものひ <b>こどもの日</b>								
6日	さいたま市の小松菜 白飯	牛乳	四小豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら こま	595	24.9	
9日	おはなし給食 「まつなうどん たぬさうどん」 きつなうどん	牛乳	大豆のしゃりしゃりあげ からし和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ だいず	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし	うどん でんぶん さとう あぶら	630	28.8	
10日	旬の食材:かつお、新たまねぎ わかめじゃこご飯	牛乳	かつおの新玉ねぎソース 豚汁	ぎゅうにゅう かつお わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら こま	640	31.8	
11日	旬の食材:アスパラガス 黒パン	牛乳	豆とソーセージのトマト煮 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	パン じゃがいも さとう あぶら	640	24.5	
12日	さいたま市の新たまねぎ ポークカレーライス	牛乳	コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	こめ じゃがいも さとう あぶら	638	21.2	
13日	郷土料理:愛知県 みそかつ丼	牛乳	八杯汁 浅漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ かぶ きゅうり	こめ さといも パンこ でんぶん さとう あぶら	641	27.0	
16日	さいたま市の新たまねぎ 白飯	牛乳	豆腐とうすら卵の中華煮 中華和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらのたまご わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ りょくとうもやし きゅうり だいこん	こめ でんぶん さとう あぶら こま	591	24.1	
17日	さいたま市の新たまねぎ チキンライス	牛乳	ホキのレモン風味 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ だいず ひよこまめ ぎんときまめ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり レモン	こめ でんぶん さとう あぶら バター	555	27.3	
18日	世界の料理:アメリカ セルフハンバーガー (こどもパン)	牛乳	(煮込みハンバーグ) (ポイルキャベツ) クラムチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン あさり しらはなまめ	トマト キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも あぶら	679	28.2	
19日	さいたま市の米 白飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり かわちばんかん	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	581	20.2	
20日	さいたま市の新たまねぎ キムチチャーハン	牛乳	あげしゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ ねぎ とうもろこし あおピーマン	こめ あぶら しゅうまいのかわ こま	557	24.4	
23日	さいたま市の小松菜、新たまねぎ 卵丼	牛乳	青のりポテト ごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく たまご あおのり	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース こまつな キャベツ りょくとうもやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら こま	649	25.1	
24日	さいたま市の新たまねぎ ツイストパン	牛乳	チキンビーンズ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず わかめ きわかめ あかとさかのり	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト だいこん きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら こま	591	25.3	
25日	旬の食材:あさり あさりと大根のご飯	牛乳	さばの辛味焼き 五色和え 冷凍みかん	ぎゅうにゅう あさり さば あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな キャベツ りょくとうもやし とうもろこし みかん	こめ さとう あぶら こま	541	24.3	
26日	さいたま市の小松菜 白飯・鉄火みそ	牛乳	肉じゃが 磯香和え	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく のり	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな りょくとうもやし	こめ じゃがいも さとう あぶら	628	26.4	
27日	さいたま市の小松菜 マーボーラーメン	牛乳	きびなこのからあげ 茎わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きびなこ くきわかめ	にんじん いら ねぎ しょうが りょくとうもやし こまつな えのきたけ	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら こま	569	28.7	
30日	さいたま市の小松菜、新たまねぎ 白飯	牛乳	生あげと豚肉のみそ煮 おひたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ あおピーマン こまつな りょくとうもやし	こめ さとう あぶら	607	26.1	
31日	旬の食材:じゃがいも 抹茶あげパン	牛乳	野菜のスープ煮 ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら	631	20.3	
*お箸は必ず持ち帰り、きれいに洗って、また持ってきてください。 *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。						今月の平均栄養量 (基準栄養量 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~32g)		612	25.6