

5月分予定献立表

日(曜) ☆エネルギーkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
2(木) ☆793 ◎31.2	【端午の節句献立】端午の節句には、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。旬のあさりと鰹を使った献立です。	
	牛乳	牛乳
	*あさりと青菜の炊き込みご飯	精白米 強化米 清酒 しょうゆ 食塩 あさり 油揚げ にんじん 清酒 みりん なたね油 ごま こまつな
	鰹の漁師揚げ	かつお パン粉 小麦粉 でん粉 しょうゆ 砂糖 しょうが なたね油
	味噌けんちん汁	豆腐 じゃがいも こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ なたね油 かつお出汁 彩花みそ
	柏餅	柏餅
7(火) ☆811 ◎27.3	【アメリカ発祥のホットドック】給食室でコッペパンにウインナーとキャベツを挟んで、スチームコンベクションオーブンで焼きます。	
	牛乳	牛乳
	ホットドック	コッペパン マーガリン(乳不使用) キャベツ ウインナー ケチャップ
	*じゃが芋のスープ煮 フルーツミックス	なたね油 ベーコン たまねぎ にんじん コーン ぶどう酒 鶏ガラスープ スープストック じゃがいも 食塩 白こしょう かぶ みかん缶 パイン缶 もも缶 こんにゃく(レモン) こんにゃく(ダイス) (ワイン)
8(水) ☆733 ◎33.1	【豆腐をたっぷり使ったピリ辛の四川豆腐】麻婆豆腐と食材はほとんど変わりませんが、味付けがしょうゆベースで食材の切り方が大きいです。	
	牛乳	牛乳
	*馬宮産のごはん	米
	*四川豆腐	豆腐 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なたね油 砂糖 しょうゆ テンメンジャン トワンジャン 黒ソース 豚骨スープ 清酒 ごま油 でん粉
	ごまだれサラダ	りょくとうもろこし きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 穀物酢 砂糖 ごま油 すりごま
9(木) ☆748 ◎33.2	【修学旅行にちなんだ献立】3年生が5月10日から修学旅行に行くので、京都府や奈良県にちなんだ料理が給食に登場します。	
	牛乳	牛乳
	こぎつね寿司	精白米 強化米 穀物酢 砂糖 食塩 にんじん 鶏肉 油揚げ なたね油 しょうゆ ごま さやえんどう
	赤魚の西京焼き	あかうお 味噌 砂糖 しょうゆ 醸造酢 食塩 酒粕 魚醤
	*吉野汁	豚肉 さといも 豆腐 にんじん だいこん しめじ 根深ねぎ こまつな うすくししょうゆ 清酒 食塩 かつお出汁 でん粉
	京風わらびもち	京風わらびもち
10(金) ☆821 ◎33.3	【米粉を使った給食室手作りのチーズケーキ】さいたま市桜区にある農家の榎本さんから届けてもらった米粉を使っています。	
	牛乳	牛乳
	*ミートソースパグッティ	スパゲッティ オリーブ油 なたね油 豚肉 ひよこ豆 ナツメグ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 鶏ガラスープ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 食塩 砂糖 白こしょう ぶどう酒
	*小松菜とわかめのサラダ	こまつな わかめ きゅうり コーン ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢
	*米粉と豆乳のチーズケーキ	チーズ 砂糖 米粉 豆乳 生クリーム
14(火) ☆764 ◎32.7	【給食室手作りの豆腐ハンバーグ】豆腐を入れることにより、ふっくらと仕上がります。和風のタレをかけて、提供します。	
	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	*豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐 たまねぎ なたね油 鶏卵 パン粉 にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう ごま油 和風だし みりん でん粉
	さつま汁	鶏肉 油揚げ さつまいも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 根深ねぎ 彩花みそ なたね油 かつお出汁
	塩昆布和え	キャベツ きゅうり 食塩 塩昆布 ごま油 ごま
15(水) ☆771 ◎30.2	【新茶の季節にちなんだ献立】今年の「八十八夜」は、5月1日でした。笹かまぼこのお茶の葉揚げは、天ぶらの衣に茶葉を入れて作ります。	
	牛乳	牛乳
	わかめうどん (地粉うどん)	鶏肉 油揚げ にんじん えのきたけ たけのこ 根深ねぎ わかめ かつお出汁 みりん しょうゆ 食塩 砂糖 地粉うどん
	笹かまぼこのお茶の葉揚げ	笹かまぼこ せん茶 小麦粉 食塩 なたね油
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 小麦粉 食塩 なたね油
	*ごま和え	こまつな りょくとうもろこし キャベツ すりごま 砂糖 しょうゆ
16(木) ☆721 ◎25.3	【マーボー豆腐の豆腐をじゃが芋に変えたじゃがマーボー】給食で人気のマーボー豆腐をじゃが芋でアレンジしたメニューです。	
	牛乳	牛乳
	麦ごはん	精白米 麦 強化米
	*じゃがマーボー	豚肉 にんにく しょうが トワンジャン なたね油 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ じゃがいも 砂糖 清酒 黒ソース しょうゆ 彩花みそ 根深ねぎ ごま油 でん粉 大豆
	*中華サラダ	こまつな だいこん きゅうり りょくとうもろこし わかめ 食塩 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢 ごま
	パインアップル	パインコンポート
17(金) ☆739 ◎34.4	【旬のグリンピースを味わう献立】生のグリンピースを使います。缶詰とは違い、ふっくらとしておいしいです。苦手な人も食べてみましょう。	
	牛乳	牛乳
	*グリンピースピラフ	精白米 強化米 鶏ガラスープ 食塩 鶏肉 ぶどう酒 たまねぎ しめじ なたね油 コンソメ 白こしょう グリンピース バター風味料(乳不使用)
	ホキのフレック焼き	ホキ ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう ぶどう酒 パン粉 チーズ コーンフレック
	*ミネストローネ	なたね油 ベーコン セロリー たまねぎ にんじん 鶏ガラスープ コンソメ じゃがいも 食塩 白こしょう キャベツ 白いんげん豆 トマト トマトピューレ マカロニ
20(月) ☆742 ◎31.0	【岡山県にちなんだ献立】蒜山おこわは、岡山県の郷土料理です。岡山県は、鯖の消費量日本一、千両なすや桃の産地としても有名です。	
	牛乳	牛乳
	蒜山(ひるぜん)おこわ	精白米 もち米 強化米 清酒 食塩 しょうゆ 砂糖 あずき 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ 油揚げ みりん 和風だし なたね油 さやえんどう
	*鯖の新玉ソースかけ	さわら でん粉 なたね油 砂糖 清酒 穀物酢 しょうゆ にんにく たまねぎ
	*なすの味噌汁	じゃがいも なす こまつな わかめ 彩花みそ かつお出汁
	白桃コンポート	白桃コンポート

日(曜) ☆エネルギーkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料											
21(火) ☆814 ◎35.9	【かみかみ献立】大豆のしゃりしゃり揚げは、乾燥大豆を水で戻して茹でた後、小麦粉と片栗粉をつけてカラッと揚げ、甘辛いタレを絡めます。	牛乳	牛乳										
	*キム玉丼	豚肉	しょうが	にんにく	にんじん	たまねぎ	たけのこ	キムチ	にら	根深ねぎ	砂糖	しょうゆ	清酒
	(麦ごはん)	精白米	麦	強化米									
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆	小麦粉	でん粉	なたね油	砂糖	しょうゆ	みりん					
	わかめサラダ	わかめ	だいこん	キャベツ	コーン	しょうゆ	砂糖	食塩	ごま油	穀物酢			
22(水) ☆742 ◎30.5	【ほんのり甘くて香ばしいきなこトースト】きなこトーストは、きなこ・砂糖・マーガリンを混ぜ合わせて、パンに塗って焼き上げます。	牛乳	牛乳										
	きなこトースト	食パン	マーガリン(乳不使用)	砂糖	きな粉								
	*白花生のシチュー	鶏肉	ベーコン	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	じゃがいも	白花生	牛乳	なたね油	鶏ガラスープ	小麦粉	バター
	グリーンサラダ	キャベツ	きゅうり	アスパラガス	なたね油	穀物酢	砂糖	食塩	白こしょう				
23(木) ☆747 ◎31.6	【しっとりタイプのツナじゃこふりかけ】ちりめんじゃこを油で炒め、ツナとしょうゆ、砂糖を入れて作ります。ごはんがすすむ一品です。	牛乳	牛乳										
	麦ごはん	精白米	麦	強化米									
	ツナじゃこふりかけ	まぐろ水煮	まぐろ油漬	しょうゆ	砂糖	ちりめんじゃこ	なたね油						
	*肉じゃが	なたね油	豚肉	こんにゃく	にんじん	かつお出汁	砂糖	清酒	じゃがいも	たまねぎ	しょうゆ	みりん	さやいんげん
	うま塩キャベツ	キャベツ	きゅうり	にんじん	にんにく	食塩	ごま油	昆布茶	黒こしょう	のり	ごま		
24(金) ☆701 ◎23.7	【広島県にちなんだ献立】もぶりご飯と賀日(がじつ)和えは、広島県の郷土料理です。広島県は、レモンの生産量が日本一です。	牛乳	牛乳										
	もぶりご飯	精白米	強化米	昆布茶	清酒	食塩	しょうゆ	鶏肉	にんじん	油揚げ	干しいたけ	ごぼう	なたね油
	小さいカリカリフライ	いわし	砂糖	しょうが	食塩	じゃがいも	でん粉	玄米粉	米粉パン粉	植物油	なたね油		
	*賀日(がじつ)和え	あなご蒲焼き	清酒	こまつな	りょくとうもろこし	しょうゆ	砂糖	穀物酢	ごま				
	レモンゼリー	レモンゼリー											
27(月) ☆773 ◎31.1	【ほたてのだしが効いたの豆腐のスープ煮】豆腐のスープ煮は少し大きめに切ることで、食べごたえのあるスープ煮に仕上がります。	牛乳	牛乳										
	ツイストシュガー揚げパン	ツイストパン	なたね油	砂糖									
	*豆腐のスープ煮	なたね油	鶏肉	たまねぎ	にんじん	鶏ガラスープ	ほたて	だいこん	豆腐	食塩	白こしょう	しょうゆ	でん粉
	*ひじきのピリッとサラダ	ひじき	しょうゆ	砂糖	みりん	にんじん	きゅうり	キャベツ	まぐろ油漬	たまねぎ	なたね油	穀物酢	食塩
28(火) ☆720 ◎32.9	【一汁二菜の和食献立】沢煮椀とは、千切りの野菜と肉など多くの材料を切って作った汁物です。だしと野菜のうま味が感じられる一品です。	牛乳	牛乳										
	*岩槻産のごはん	米											
	鯖のねぎ味噌焼き	さば	彩花みそ	みりん	砂糖	しょうが	しょうゆ	清酒	根深ねぎ				
	沢煮椀	なたね油	豚肉	こんにゃく	ごぼう	生揚げ	にんじん	かつお出汁	だいこん	食塩	白こしょう	しょうゆ	でん粉
	*磯香和え	こまつな	りょくとうもろこし	キャベツ	しょうゆ	のり							
29(水) ☆791 ◎28.3	【給食室手作りのチーズ入りじゃが芋餅】じゃが芋にチーズ、片栗粉、牛乳、塩こしょう、砂糖を混ぜ合わせ、油で揚げた料理です。	牛乳	牛乳										
	野菜たっぷりタンメン	豚肉	しょうが	しょうゆ	清酒	りょくとうもろこし	にんじん	キャベツ	干しいたけ	根深ねぎ	チンゲンサイ	なたね油	豚骨スープ
	(中華麺)	中華麺											
	チーズ入りじゃが芋餅	じゃがいも	でん粉	食塩	白こしょう	牛乳	砂糖	チーズ	なたね油				
	冷凍みかん	みかん											
30(木) ☆808 ◎24.6	【学総応援献立】週末から開催される学校総合体育大会にちなんで、カツカレーです。練習した成果を出し切れるよう、応援の気持ちを込めて作ります。	牛乳	牛乳										
	*勝つ！カレー	なたね油	鶏肉	パン粉	でん粉	小麦粉	食塩	こしょう	にんにく	しょうが	たまねぎ	セロリー	にんじん
	(麦ごはん)	精白米	麦	強化米									
	*こんにゃくサラダ	こんにゃく	だいこん	きゅうり	コーン	砂糖	食塩	白こしょう	なたね油	穀物酢	たまねぎ	しょうゆ	すりごま
31(金) ☆764 ◎33.1	【ふわふわの卵がおいしいかき玉汁】かき玉汁をきれいに仕上げるためには、片栗粉でだし汁にとろみをつけることがポイントです。	牛乳	牛乳										
	大豆入りひじきご飯	精白米	強化米	清酒	しょうゆ	なたね油	鶏肉	にんじん	大豆	ひじき	油揚げ	砂糖	和風だし
	鱈フライ	みりん	食塩	さやいんげん									
	*かき玉汁	あじ	パン粉	でん粉	小麦粉	食塩	こしょう	なたね油	中濃ソース				
	ピリ辛きゅうり	たまねぎ	しめじ	鶏卵	わかめ	にんじん	根深ねぎ	かつお出汁	食塩	しょうゆ	でん粉		
・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。				1学年	2学年	3学年	平均栄養量						
・さいたま市産の食材を使った日は、献立名に*印、食品名に下線で示しています。		5月回数	19回	18回	17回	エネルギー	763 kcal						
・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。		累計	32回	31回	30回	たんぱく質	30.7 g						