

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 1食分(1人1食) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
1 木		🍷 さいたま市民の日				
2 金		5月5日は端午(たんご)の節句です。『こどもの日』という名称で親しまれています。端午の節句は、奈良時代に中国から伝わった風習で、男の子の健やかな成長を願う日として定着しました。男の子のいる家では鯉のぼりを上げたり、かぶとを飾ったりします。柏もちに使われている柏の葉には、『新芽が出るまで古い葉が落ちない』という特性があり、子孫繁栄を祈って食べられるようになりました。				636
		ごもくおこわ	とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん	27.2
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		
		やさいの しょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが	
		かしわもち	かしわもち			
5 月		こどもの日				
6 火		振替休日				
7 水		いわつきくさんのごはん		こめ		611
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく	24.3
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん こまつな	
8 木		さきたまライスボール		さきたまライスボール		654
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	29.5
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	
9 金		こぎつねごはん	あぶらあげ	こめ さとう	にんじん	653
		かつおの しんたまねぎソース	かつお	でんぷん あぶら さとう	にんにく たまねぎ	29.8
		あさりのみそしる	あさり わかめ みそ		たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	
12 月		カレーピラフ	とりにく あさり	こめ あぶら バター	にんじん グリンピース マッシュルーム たまねぎ	668
		ししゃものフリッター	ししゃも	あぶら こむぎこ さとう でんぷん		25.4
		レンズまめのスープ	ベーコン レンズまめ	あぶら	キャベツ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	
		アセロラゼリー		アセロラゼリー		
13 火		いわつきくさんのごはん		こめ		614
		いかとうとうふの チリソース	いか とうふ	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく	22.9
		だいこんときゅうりの ちゅうかつけ		あぶら さとう	だいこん きゅうり	
14 水		にくうどん (じごなうどん)	ぶたにく あぶらあげ なると	じごなうどん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	592
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら		25.2
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
15 木		ツイストパン		ツイストパン		613
		しろはなまめのシチュー	とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	23.2
		こんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	
		5年生：管弦楽鑑賞教室のため、給食はありません。				
16 金		おぎごはん (いわつきまい)		こめ おぎ		573
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	25.7
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	
		オレンジ			オレンジ	

19 月		～広島県郷土料理～ もぶりごはんの『もぶる』とは、広島の方言で『混ぜる』という意味です。お祝いの席などでよく食べられている混ぜごはん です。がんすは、魚のすり身にたまねぎや唐辛子を入れてフライにしたものです。親しみが持てるよう、広島の方で『～ でございます』という意味の『がんす』という名前がつけられました。			613	
		もぶりごはん	だいず あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん	23.6
		がんす	たら	てんぷん あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん	
		ごじる	とりにく だいず みそ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん こまつな ねぎ	
20 火		いわつきくさんのごはん		こめ		575
		キャベツメンチカツ	ぶたにく	あぶら パンこ さとう こむぎこ	キャベツ しょうが	17.2
		すましじる		じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
		しおこんぶあえ	こんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ かぶ	
21 水		きなこあげパン	きなこ	こめこ コッペパン あぶら さとう		601
		とうふのスープに	とうふ とりにく ほたて	あぶら てんぷん	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	28.4
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	
22 木		ゆかりごはん (いわつきまい)		こめ	ゆかり	629
		さばのてりやき	さば	さとう		23.9
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	
23 金		ソイどん (むぎごはん)	だいず ぶたにく ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう	ピーマン	624
		ワントンスープ		あぶら ワンタン	にんじん たまねぎ もやし しょうが ねぎ こまつな	23.0
		はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー		
26 月		むぎごはん		こめ むぎ		608
		さいのくになっとう	なっとう			23.5
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく こねぎ たまねぎ にんじん	
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし	
27 火		あおなとハムのピラフ (いわつきまい)	ボンレスハム	こめ バター	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン こまつな	573
		ホキのこうそうフライ	ホキ	パンこ てんぷん あぶら こむぎこ	バジル	21.9
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ トマト にんじん にんにく	
28 水		そらまめは、5月から6月にかけてが旬です。さやが空に向かって付くことから空豆といえます。歴史が古い野菜で、世界最 古の農作物の1つといわれています。さやをむくとふかふかの白い綿のようなものの中に豆が入っています。そらまめには、 お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。			596	
		カントンめん (ちゅうかめん)	いか ぶたにく	ちゅうかめん あぶら てんぷん	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ	28.8
		はるまき	ぶたにく	あぶら てんぷん はるさめ こむぎこ さとう	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ	
		そらまめ			そらまめ	
29 木		カラフルポークどん (いわつきまい)	ぶたにく	こめ あぶら さとう てんぷん	たまねぎ ピーマン にんじん えだまめ たけのこ	591
		こまつなサラダ		さとう あぶら	こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ	23.3
		あまなつ			あまなつ	
30 金		🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 運動会応援献立 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉			691	
		むぎごはん		こめ むぎ		21.9
		チキンカツカレー	とりにく	パンこ てんぷん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	

献立は、都合により変更することがあります。



平均栄養量	
エネルギー (kcal)	617
たんぱく質 (g)	24.7