

日	こんだてめい			からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱく質		
	しゅしよく	牛乳	ふくさい(おかず)	あか	きいろ	みどり	kcal	g		
1 火	むぎごはん		なまあげとぶたにくのみそにきのこいりおひたし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら	こまつな にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが ながねぎ あおピーマン もやし しめじ	643	25.8		
2 水	ごもくおこわ こどもの目のこんだて		ししゃもフライ いそかあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも のり	こめ もちこめ こむぎこ パンこ さとう あぶら かしわもち	こまつな にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もやし	639	21.0		
3 木	けんぽうきねんび 憲法記念日									
4 金	みどりの日									
7 月	グリーンピースごはん		さばのしおやき くるみあえ	ぎゅうにゅう さば みそ	こめ もちこめ くるみ ごま さとう あぶら	グリーンピース こまつな キャベツ もやし にんじん	607	21.6		
8 火	★ むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ にんにく しょうが はるさめ だいこん きゅうり	678	28.0		
9 水	★ まっちゃあげパン (コッパン)		しろはなまめのシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	コッパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら パター	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	683	23.7		
10 木	こぼろと カシューナッツ のまぜごはん		かつおのたつたあげ ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお	こめ でんぶん カシューナッツ さとう あぶら	こまつな にんじん しょうが ごぼう しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	600	27.8		
11 金	★ カレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし みかん	696	19.3		
14 月	★ むぎごはん		じゃがいものそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが グリーンピース だいこん きゅうり キャベツ	639	22.0		
15 火	★ オムレツライス (チキンライス)		オムレツ フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	こめ でんぶん さとう あぶら	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり みかん	607	23.4		
16 水	わかめうどん (じこなうどん)		あまからじゃがいも おひたし	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ	じこなうどん じゃがいも さとう あぶら	こまつな にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ もやし	587	20.8		
17 木	★ ツイストパン		まめとシーフードのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう いか えび だいず ひよこめ	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	645	27.2		
18 金	むぎごはん 2年生そらまめのさやむぎ		あじのからみやき わかたけに そらまめ	ぎゅうにゅう あじ とりにく なまあげ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら	たけのこ ふき にんじん こんにゃく さやえんどう にんにく そらまめ	600	29.7		
21 月	★ むぎごはん		おやこに ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし	653	24.8		
22 火	ひじきごはん		メルルーサのやくみソース アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ メルルーサ	こめ でんぶん アーモンド さとう あぶら	こまつな にんじん しいたけ こんにゃく ながねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	579	23.9		
23 水	★ こどもパン		さけフライ やさしいスープ ピーズサラダ	ぎゅうにゅう さけ とりにく きんときまめ ひよこめ だいず	こどもパン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	626	26.6		
24 木	★ むぎごはん		とうふのちゅうかに ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり もやし	604	22.9		
25 金	★ あおなとハムのピラフ		メンチカツ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく わかめ	こめ パンこ こむぎこ ごま さとう あぶら	こまつな たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こんにゃく だいこん きゅうり	604	20.1		
28 月	うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび 運動会の振替休業日									
29 火	むぎごはん		てっかみそ ホキのしんたまねぎソース かきたまじる	ぎゅうにゅう だいず みそ ホキ わかめ たまご	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ	698	27.7		
30 水	ながさきちゃんぽん (ホットちゅうかめん)		きびなごフライ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なるこ きびなご わかめ	ホットちゅうかめん こむぎこ パンこ ごま でんぶん さとう あぶら	にんじん しょうが もやし キャベツ しいたけ きゅうり だいこん	600	29.1		
31 木	うんどうかい ふりかえ きゅうぎょうび 運動会の振替休業日予備日のため給食はありません。お弁当を持参してください。									
給食回数				1~6年生 19回			5月分平均栄養摂取量		631	24.5
							栄養所要量の基準		640	24 (18~32)

- ★の日にはスプーンがつかます。
- はしはまいにちもってきてください。
- 食材料の都合により献立が変更になることがあります。

- 以下の日は、さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を使用する予定です。
- 1日(火)、2日(水)、7日(月)、10日(木)、16日(水)、21日(月)、22日(火)、23日(水)、24日(木)、25日(金)