



5がつ きゅうしょくこんだてひょう

さいたま市立見沼小学校

ひょうひ	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	ぎいろのだべもの	あかのだべもの	みどりのだべもの	えいようか		
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2 (げつ)	むぎごはん		あつあげのそぼろに のりこうみあえ かしわもち	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ きざみのり	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ごまつな もやし しょうが	718	24.6	
6 (きん)	さきたま ライスボール		クラムチャウダー ビーンズサラダ	こむぎこ あぶら さとう バター じゃがいも こめこ マーガリン	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク パーコン あさり ひよこまめ だいす しろはなまめ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ	638	23.5	
9 (げつ)	むぎごはん		しせんどうふ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく かいそうミックス	たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん とうもろこし	570	23.3	
10 (か)	ナッツとごぼうの たきこみごはん		ほきのバジルフライ はるさめスープ	こめ カシューナッツ さとう あぶら パンこ こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ほき ふたにく とりにく	しょうが ごぼう にんじん バジル ながねぎ もやし ごまつな たまねぎ	580	23.2	
11 (すい)	くろパン		シーフードとまめのトマトに グリーンサラダ ヨーグルト	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こくとう マーガリン	ぎゅうにゅう スキムミルク いかに えび あさり ひよこまめ ヨーグルト	マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ アスパラガス	615	27.7	
12 (もく)	だいすいり ひじきごはん		さわらのさいきょうみそやき さつまじる	こめ さとう あぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき みそ とりにく あぶらあげ だいす とうふ ふたにく みそ さわら	にんじん だいこん ながねぎ ごまつな	607	29.1	
13 (きん)	ごはん		ホキとカシューナッツのいために わかめスープ	こめ こむぎこ でんぷん カシューナッツ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほき とうふ とりにく わかめ	ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン にんにく ごまつな	626	27.0	
2年生 遠足の日です。									
16 (げつ)	わかたけ うどん		しゃりしゃりだいがくいも ごまだれサラダ	こむぎこ さつまいも あぶら さとう でんぷん こまあぶら ごま はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく なるこ わかめ だいす はちみつ	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり キャベツ	625	22.7	
17 (か)	むぎごはん		がんもどきのたまごとじ うめおかかあえ	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご がんもどき かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり うめ	666	28.7	
18 (すい)	グリーンピース ごはん		かつおのたつたあげ とんじる	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう かつお ふたにく とうふ みそ	グリーンピース ごぼう ながねぎ にんじん だいこん	578	26.3	
19 (もく)	むぎごはん (ふりかけ)		ちゃつ しおこんぶあえ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	ごぼう だいこん にんじん さといも かぶ キャベツ きゅうり れんこん	540	22.6	
20 (きん)	コッペパン (いちご&マーガリン)		ポテトのミートソースあえ ひじきのマリネ	こむぎこ マーガリン じゃがいも あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう スキムミルク ふたひきにく ハム ひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり いちご	533	21.1	
23 (げつ)	ちゅうか たきこみごはん		きびなごのからあげ かきたまスープ	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう きびなご たまご ふたにく とうふ	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ しめじ	549	19.7	
24 (か)	むぎごはん		ドライカレー アーモンドサラダ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ふたひきにく だいす	ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン レーズン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	585	21.7	
25 (すい)	かんとんめん		ニギスのいそペフライ ナムル	こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら こめこ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう いか ニグス ふたにく あおさ	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん たけのこ もやし ほうれんそう きゅうり にんにく	629	29.1	
26 (もく)	ちゅうかどん (むぎごはん)		あまからじゃがいも	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく いかに えび あさり うすらのたまご	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	640	25.2	
6年生 社会科見学です。									
27 (きん)	ごもくごはん		いわしのしょうがに ごじる	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす とうふ みそ いわし	にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ ごまつな しょうが	543	26.0	
30 (げつ)	わかめごはん		あげとうふのやくみソースがけ やさいスープ さくらんぼ	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	ながねぎ にんにく しょうが ごまつな えのきだけ にんじん もやし さくらんぼ	540	21.2	
31 (か)	むぎごはん		じゃがマーボー こんにゃくサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ ふたひきにく	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし	570	20.3	
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・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。							へいきん えいようりょう	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 24.3 g