

# 5 月 分 予 定 献 立 表

令和3年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主 に 使 わ れ る 食 品 名 と そ の 働 き			エネ ル ギー (kcal)	たん ぱ く し つ (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主 に 血 や 肉 を 作 る	お も に 体 の 調 子 を 整 え る	主 に 力 や 熱 を 作 る		
6 木	ちゅうかちまきふう ごはん	<input type="checkbox"/>	鯛型(たいがた)オムレツ わふうサラダ かしわもち	牛乳 ぶたにく えび たまご わかめ	たけのこ しいたけ ながねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう ごまあぶら かしわもち	585	25.0
7 金	ピースごはん	<input type="checkbox"/>	さばのごまみそやき やさいのうまに	牛乳 さば みそ とりにく なまあげ	グリンピース ごぼう にんじん たけのこ	こめ もちごめ ごま あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	680	28.0
10 月	ごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	アスパラガスのたまごとじ いそかあえ	牛乳 なまあげ とりにく たまご のり	にんじん たまねぎ アスパラガス こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん	622	26.9
11 火	ごはん	<input type="checkbox"/>	*フィリピン料理 アドボ(肉と野菜の煮込み) パンシット ビホン(焼きそば)	牛乳 とりにく はるさめ ぶたにく えび	にんにく たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さとう	618	24.5
12 水	わかめうどん	<input type="checkbox"/>	だいずのしゃりしゃりあげ ごしきあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ だいず	にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし コーン	うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	616	26.1
13 木	はちみつレモン トースト	<input type="checkbox"/>	しろはなまめのシチュー ひじきのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	レモン たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	パン マーガリン はちみつ パター じゃがいも こむぎこ	656	20.1
14 金	ソイどん	<input type="checkbox"/>	こんさいじる かおりづけ	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン とうふ	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう じゃがいも	614	25.2
17 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	なまあげのあますに はるさめサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく はるさめ	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	642	23.6
18 火	まっちゃあげパン	<input type="checkbox"/>	やさいのスープに ツナサラダ	牛乳 とりにく ベーコン まぐろフレーク	たまねぎ にんじん コーン かぶ しめじ キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも	650	22.9
19 水	タンメン	<input type="checkbox"/>	かわりこふきいも くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく くきわかめ	にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな えのきたけ	ちゅうかめん じゃがいも ごま さとう	572	23.0
20 木	きんぴらごはん	<input type="checkbox"/>	かつおのフライ ごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かつお	にんじん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ もやし	こめ ごま さとう あぶら	622	27.6
21 金	ビーンズカレー	<input type="checkbox"/>	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー りんご ホールトマト キャベツ キュウリ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ パター あぶら	668	22.7
24 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	ジャージャンどうふ ちゅうかあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり こまつな	こめ さとう あぶら でんぷん	612	26.0
25 火	ポテトピラフ	<input type="checkbox"/>	メルルーサのトマトソース あおなときのこのスープ	牛乳 ボンレスハム メルルーサ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト しめじ えのきたけ	こめ パター じゃがいも あぶら	549	23.2
26 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	かいせんだうふ ナムル かわちばんかん	牛乳 とうふ えび あさり いか うずらたまご	たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが もやし きゅうり かわちばんかん	こめ あぶら さとう ごま	613	27.6
27 木	シュガートースト	<input type="checkbox"/>	ポテトミートソース かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ かいそう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン	パン マーガリン さとう ハヤシルウ あぶら ごま	658	24.1
28 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	チキンなんばん せんだごじる (熊本県郷土料理)	牛乳 とりにく いもち かまぼこ	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ こまつな	こめ でんぷん さとう タルタルソース	627	25.6
31 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	ホキの かんこくやくみソースかけ トックスープ	牛乳 ホキ とりにく とうふ	にんにく ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	こめ あぶら トック	621	24.9
<b>学校給食の平均摂取基準量(児童1人1回当たり)</b>							<b>650</b>	<b>21~32</b>

\*5月28日(金)の献立は熊本県の郷土料理の献立です。

せんだごじる : せんだごの「せん」は、漢字では「洗」と書きます。すりつぶしたさつまいもやじゃがいもを洗ってでん粉を作ることから、いものでん粉という意味です。このでん粉とすりおろした繊維を混ぜて作った団子(だご)を汁の具として、そこに季節の野菜や肉を入れて作ります。具材や味付けは、家庭や地域によってさまざまです。