



# 5月分給食予定献立表



令和7年度

さいたま市立土合小学校

| こんだて   |   |               |      | おもなざいりょう                            |                                       |   |  | 栄養価   |                          |                |
|--|---|---------------|------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--|---|--------------------------|----------------|
| 日  | 曜 | 主食            | 牛乳   | おかず                                 | 赤                                     | 黄   | 緑  |   | 調味料<br>(砂糖・油・<br>でんぷん除く) | エネルギー<br>たんぱく質 |
| 1  | 木 | さいたま市民の日      |      |                                     |                                       | さいたま市民の日                                    |  |   |                          |                |
| 2  | 金 | 振替休業日         |      |                                     |                                       | 振替休業日                                       |  |   |                          |                |
| 5  | 月 | こどもの日         |      |                                     |                                       | こどもの日                                       |  |   |                          |                |
| 6  | 火 | 振替休業日         |      |                                     |                                       | 振替休業日                                       |  |   |                          |                |
| 7  | 水 | むぎごはん         | MILK | しせんとろふ<br>ビーフンのサラダ                  | 牛乳 ふたにく<br>とうふ                        | こめ むぎ さとう<br>あぶら でんぷん ごま<br>ごまあぶら ビーフン      | たまねぎ にんじん ほししいたけ<br>ねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり もやし              | 酒 しょうゆ 塩<br>黒ソース 豆板醤<br>パプリカ 穀物酢                          | 614<br>25.5              |                |
| 8  | 木 | わふうピラフ        | MILK | とりにくのからあげ<br>かいそうサラダ                | 牛乳 ふたにく<br>とりにく かいそう                  | こめ パター あぶら<br>でんぷん さとう<br>ごまあぶら ごま          | にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン<br>エリンギ マッシュルーム きゅうり<br>グリーンピース しょうが だいこん | 塩 しょうゆ かつお<br>コラーゲン こしょう<br>酒 穀物酢                         | 580<br>24.6              |                |
| 9  | 金 | ピザドッグ         | MILK | ワンタンスープ<br>コーンサラダ                   | 牛乳 フランクフルト<br>チーズ ふたにく                | パン あぶら<br>ワンタン さとう                          | たまねぎ ピーマン にんじん<br>もやし ねぎ こまつな しょうが<br>キャベツ きゅうり ホールコーン         | ビザソース しょうゆ<br>塩 こしょう<br>酒 穀物酢 パプリカ                        | 649<br>26.0              |                |
| 12   | 月 | むぎごはん         | MILK | ◆かつおのしんたまねぎソースかけ<br>とんじる<br>れいとうみかん | 牛乳 かつお<br>ふたにく みそ                     | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう                       | にんにく たまねぎ にんじん<br>だいこん ごぼう こんにゃく<br>ねぎ こまつな みかん                | 酒 穀物酢<br>しょうゆ<br>かつお節                                     | 689<br>24.4              |                |
| 13   | 火 | にくうどん         | MILK | ちくわのいそべあげ<br>からしあえ                  | 牛乳 ふたにく<br>あぶらあげ なたと<br>ちくわ あおのり      | うどん さとう<br>こむぎこ あぶら                         | たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきだけ こまつな<br>キャベツ もやし                         | しょうゆ みりん<br>かつお節<br>からし粉                                  | 613<br>28.0              |                |
| 14   | 水 | むぎごはん         | MILK | ソイどんのぐ<br>かきたまじる<br>いそかあえ           | 牛乳 だいた<br>ふたにく ベーコン<br>わかめ たまご のり     | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>でんぷん                    | ピーマン こまつな もやし<br>キャベツ にんじん たまねぎ<br>ねぎ                          | みりん しょうゆ<br>加-ルー かつお節<br>塩                                | 597<br>26.1              |                |
| 15   | 木 | こもごはん         | MILK | ししゃものおちゃフライ<br>ごじる                  | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ ししゃも<br>だいたす みそ      | こめ あぶら<br>さとう ごま パン<br>でんぷん じゃがいも           | ほししいたけ ごぼう にんじん<br>だけのこ さやいんげん ねぎ<br>だいこん こんにゃく ほうれんそう         | 酒 しょうゆ 塩<br>煎茶 こしょう<br>かつお節                               | 633<br>25.6              |                |
| 16   | 金 | コーンライス        | MILK | ホキのレモンふうみ<br>やさいスープ                 | 牛乳 ベーコン<br>ふたにく ホキ                    | こめ あぶら<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも                 | にんじん たまねぎ えだまめ<br>ホールコーン レモン キャベツ<br>たまねぎだけ こまつな               | 酒 しょうゆ 塩<br>白ワイン こしょう<br>しょうゆ                             | 602<br>24.4              |                |
| 19   | 月 | セサミトースト       | MILK | チキンピーズ<br>こんにゃくサラダ                  | 牛乳 ベーコン<br>とりにく だいたす                  | パン マーガリン<br>すりごま じゃがいも<br>あぶら さとう ごま        | たまねぎ にんじん にんにく<br>だいこん きゅうり<br>ホールコーン グリンピース                   | しょうゆ 塩 しょうゆ<br>コラーゲン こしょう からし粉<br>トマトペースト 穀物酢             | 629<br>24.0              |                |
| *毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ <a href="http://www.saitamacity-shokuiku.jp/">http://www.saitamacity-shokuiku.jp/</a> |   |               |      |                                     |                                       |   |  |   |                          |                |
| 20   | 火 | ★もぶりごはん       | MILK | コーンとだいたすの刈りか<br>けんちんじる              | 牛乳 ふたにく とりにく<br>ひじき あぶらあげ<br>だいたす とうふ | こめ あぶら さとう<br>こめこ あぶら<br>じゃがいも              | ごぼう にんじん かんぴょう<br>だけのこ だいこん ごぼう<br>ねぎ えのきだけ こんにゃく              | 酒 塩 しょうゆ<br>みりん かつお節                                      | 658<br>25.1              |                |
| 21   | 水 | むぎごはん         | MILK | てづくりふりかけ<br>にくじゃが<br>ごますあえ          | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>あおのり ふたにく<br>だいたす みそ    | こめ むぎ ごま<br>じゃがいも あぶら<br>さとう すりごま           | たまねぎ にんじん しらたき<br>さやいんげん こまつな<br>キャベツ もやし                      | ゆかり かつお節<br>酒 しょうゆ 穀物酢<br>和風だしのもと                         | 603<br>21.6              |                |
| 22   | 木 | キムチ<br>チャーハン  | MILK | あげぎょうざ<br>ちゅうかコーンスープ                | 牛乳 ふたにく<br>とりにく たまご                   | こめ あぶら<br>ごまあぶら こむぎこ<br>でんぷん                | はくさい ねぎ ホールコーン<br>ピーマン たら にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ こまつな          | 唐辛子 塩<br>こしょう 酒<br>パプリカ スープ クレ-ム                          | 562<br>23.1              |                |
| 23   | 金 | ★とうふステーキ      | MILK | わかさぎのフリッター<br>くわわかめちヨナムル            | 牛乳 ふたにく<br>とうふ わかさぎ<br>くわわかめ          | ちゅうかめん あぶら<br>でんぷん ごまあぶら<br>さとう ごま          | にんにく しょうが にんじん<br>たら ねぎ もやし こまつな<br>えのきだけ                      | 豆板醤 しょうゆ スープ<br>しょうゆ 塩<br>穀物酢                             | 623<br>21.2              |                |
| 26   | 月 | むぎごはん         | MILK | チキンチキンごぼう<br>こもスープ                  | 牛乳 とりにく<br>とうふ                        | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら さとう<br>はるさめ ごまあぶら         | ごぼう えだまめ ねぎ<br>ほししいたけ にんじん                                     | しょうゆ みりん<br>酒 塩 こしょう<br>しょうゆ しょうゆ                         | 638<br>26.5              |                |
| 27   | 火 | きんぴらごはん       | MILK | あじのたつたあげ<br>こしねじる                   | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ あじ<br>ふたにく みそ        | こめ さとう ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>でんぷん              | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>だいこん こんにゃく ねぎ<br>しいたけ しょうが                  | 酒 しょうゆ<br>塩 かつお節  | 630<br>27.8              |                |
| 28   | 水 | ガーリック<br>トースト | MILK | まめとウインナーのトマトに<br>こまつなとわかめのサラダ       | 牛乳 ウインナー<br>ひよこめめ だいたす<br>チーズ わかめ     | パン マーガリン<br>じゃがいも ごま<br>あぶら さとう ごまあぶら       | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム こまつな<br>きゅうり ホールコーン                  | パプリカ粉 パプリカ 白ワイン<br>トマトペースト しょうゆ 塩 こしょう<br>パプリカ 中濃ソース しょうゆ | 609<br>22.7              |                |
| 29   | 木 | とうふめし         | MILK | ポンタラのさいきょうやき<br>さつまじる               | 牛乳 とりにく<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ            | こめ さとう<br>さつまいも あぶら                         | にんじん だいこん<br>こんにゃく ごぼう ねぎ                                      | 酒 みりん<br>しょうゆ<br>かつお節                                     | 574<br>28.8              |                |
| 30   | 金 | むぎごはん         | MILK | ポークカレー<br>てづくりふくじんづけ                | 牛乳 ふたにく                               | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも しろはなまめ<br>さとう こむぎこ マーガリン | たまねぎ にんにく しょうが<br>にんじん きゅうり だいこん<br>れんこん                       | 塩 こしょう 穀物酢<br>カレー粉 トマトペースト<br>中濃ソース マーガリン                 | 611<br>20.2              |                |

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 617kcal たんぱく質 24.7g

## お知らせ

◆印 旬のこんだて ★印 郷土料理(20日 広島県)

- 19日(月) 6年生、6組6年生は校外学習のため給食はありません
- 22日(木) 4年生、6組4年生は校外学習のため給食はありません
- 30日(金) 5年生、6組5年生は校外学習のため給食はありません



5月もさいたま市産の食  
材が沢山登場します!  
お楽しみに!