

# 5月分給食予定献立表

令和8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 (砂糖・油・ でんぷん除く)
1	金			さいたま市市民の日					
4	月			みどりの日					
5	火			こどもの日					
6	水			振り替休日					
7	木	むぎごはん		しせんどうふ ビーフンのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま ごまあぶら ビーフン	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	酒 しょうゆ 穀物酢 四川黒酢 甜面醬 豆板醤 パイリ 塩	614 25.4
8	金	わふうピラフ		とりにくのかからあげ かいそうサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かいそう	こめ パター あぶら でんぷん さとう こま ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン エリンギ マッシュルーム きゅうり グリーンピース しょうが だいこん	塩 しょうゆ 穀物酢 粉油 芥子油 こしょう 酒	590 24.6
11	月	むぎごはん		◆かつおのしんたまねぎソースがけ とんじる ふりかけ (わかめ) ◆かわちばんかん	牛乳 かつお ぶたにく みそ わかめ のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな かわちばんかん	酒 穀物酢 しょうゆ かつお節	641 24.1
12	火	にくうどん		ちくわのいそべあげ からしあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なた ちくわ あおりの	うどん さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん 塩 かつお節 からし粉	613 28.0
13	水	ピザドッグ		はくさいとにくだんごのｽｰﾌﾟ コーンサラダ	牛乳 フランクフルト チーズ とりにく とうふ	パン さとう あぶら	たまねぎ ビーマン にんじん はくさい こまつな ねぎ ホールコーン しめじ キャベツ きゅうり	ピザソース しょうゆ 芥子油 塩 こしょう 穀物酢	657 28.1
14	木	むぎごはん		ソイどんのぐ いそかあえ かきたまじる	牛乳 だいた ぶたにく ベーコン のり たまご わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ビーマン こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	みりん 加ール しょうゆ 塩 かつお節	597 26.1
15	金	やきにく チャーハン		あげぎょうざ チョコレギサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ のり	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ ザーサイ キャベツ なら こまつな ビーマン	塩 しょうゆ こしょう 芥子油 粉油	592 20.6
18	月	もぶりごはん		めばるのたつたあげ ごじる	牛乳 ぶたにく だいた あぶらあげ ひじき めばる とりにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん かんぴょう たけのこ だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ しょうが	酒 塩 しょうゆ みりん かつお節	581 20.8
19	火	セサミ トースト		チキンピーンズ こんにやくサラダ	牛乳 ベーコン とりにく だいた	パン さとう ごま じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース だいこん きゅうり こんにやく ホールコーン	芥子油 塩 穀物酢 粉油 塩 しょうゆ トビコロ ケチャップ しょうゆ	629 24.0
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト <a href="http://www.shokuikukenko-navi.jp">http://www.shokuikukenko-navi.jp</a>									
20	水	むぎごはん		うまにどんのぐ ごまあえ	牛乳 ぶたにく うすらたまご いか えび	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ もやし にんにく しょうが こまつな	しょうゆ 酒 パイリ 塩	589 24.3
21	木	スパゲティ ミートピー ンズ		コールスローサラダ てづくりストロベリーパイ	牛乳 ぶたにく だいた	スパゲティ あぶら さとう パイシート いちごジャム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ビーマン ホールコーン きゅうり	トビコロ ケチャップ パサパサ 塩 しょうゆ パイリ 穀物酢	573 22.5
22	金	コーンライス		ホキのレモンふうみ やさいｽｰﾌﾟ	牛乳 ベーコン ぶたにく ホキ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ホールコーン にんじん たまねぎ えだまめ レモン キャベツ たもぎたけ こまつな	酒 芥子油 塩 芥子油 こしょう しょうゆ	602 24.0
25	月	とうふ ラーメン		はるまき くきわかめのチョコナムル	牛乳 ぶたにく とうふ くきわかめ とりにく	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	にんにく しょうが にんじん なら ねぎ もやし こまつな えのきたけ たけのこ キャベツ	豆板醤 芥子油 しょうゆ 塩 穀物酢	586 23.9
26	火	むぎごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ ぶどうヨーグルト	牛乳 ぶたにく しるはなまめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん れんこん ぶどう	塩 しょうゆ 穀物酢 加ー粉 トビコロ 中濃ソース ホーカソース	669 23.4
27	水	きんぴら ごはん		ししゃものさやまちゃフライ こしねじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま パンこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	煎茶 酒 しょうゆ 塩 かつお節	586 20.8
28	木	むぎごはん		チキンチキンごぼう ごもくｽｰﾌﾟ れいとうみかん	牛乳 とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	ごぼう えだまめ ねぎ ほししいたけ にんじん みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 芥子油	670 27.0
29	金	ガーリック トースト		まめとウインナーのトマトに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ウインナー ひよこめめ だいた チーズ わかめ	パン マーガリン じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり ホールコーン	パサパサ パイリ 芥子油 トビコロ ケチャップ パサパサ 中濃ソース 穀物酢	609 22.7

※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 612kcal たんぱく質 24.1g

## ◆印 旬の献立 ★印 郷土料理（18日広島県）

### お知らせ

18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。

20日（水） 4年生、6組4年生は校外学習のため給食はありません。

25日（月）、26日（火）、27日（水） 5年生、6組5年生は館岩自然の教室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！