



5月給食予定献立

令和6年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	献立名		赤の食品1・2群 血・肉・骨の もとになる	黄の食品5・6群 熱やカの もとになる	緑の食品3・4群 体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質
	主食	献立名				
2(木)	ちらし手巻き寿司 お	○鶏牛の唐揚げ 鶏の唐揚げ お祝いすまし汁	えび鶏肉豆腐わかめ お祝なる焼きのり 牛乳	米 三温糖 てん粉 米粉 油	にんじん 干しいたげ かぶ きょうたけのこ 枝豆 にんにく 長ねぎ	732 Kcal 32.2 g
7(火)	麦ご飯 お	すき焼き風煮物 小松菜のサラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 油	小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 白 菜 干しいたげ きゅうり キャベツ とうもろこし	707 Kcal 30.2 g
8(水)	麦ご飯 お	肉じゃが ★大豆と小魚の唐揚げ からし和え 果物(オレンジ)	豚肉 大豆 牛乳 かえり煮干し	米 じゃが芋 三温糖 黒砂糖 きび砂糖 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ リンゴ ピース キャベツ オレ ンジ	831 Kcal 30.2 g
9(木)	青菜と卵の ヒラア お	★きびなごトウライ ミネアトローネ	卵 豚肉 ベーコン 牛乳 白いんげん豆 チーズ きびなごトウライ	米 てん粉 マカロ ニ バター 油	にんじん 小松菜 トマト 岳 がセリ 玉ねぎ エリンギ セ ロリー キャベツ にんにく	784 Kcal 29.3 g
10(金)	卵とじうどん お	かぼちゃの天ぷら 竹輪の磯辺揚げ ごま酢和え	鶏肉 豆腐 みそ いか 牛乳	てん粉 ざらめ 地粉 うどん 米粉 きび砂糖 油 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	865 Kcal 30.7 g
13(月)	麦ご飯 お	ちやんご風肉団子ソース いかのかりん揚げ そくせきつけ	鶏肉 チーズ 牛乳 グリムチーズ	米 麦 てん粉 米粉 三温糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが 大根 長ねぎ 干し しいたげ キャベツ きゅうり	728 Kcal 30.3 g
14(火)	コッペンパン はちみつ お	キヤベツのグリーンム煮 グリーンサラダ 果物(オレンジ) ※2年生、8組給食なし	鶏肉 ベーコン 白花豆 牛乳 チーズ	コッペンパン はちみつ じゃが芋 米粉 三温糖 油 バター オリーブ油	にんじん セロリー トウモロ こし 玉ねぎ オレンジ	762 Kcal 30.5 g
15(水)	カレーライス お	手作り福神漬け イチゴグリーンムチーズパイ	豚肉 チーズ 牛乳 グリムチーズ	じゃが芋 米粉 きび砂糖 麦 米 三温糖 バター バター 油 いちご ジェム	にんじん りんご にんにく しょう が 玉ねぎ トウモロこし かりん 大根 れんこん	872 Kcal 29.2 g
16(木)	麦ご飯 お	ローポー豆腐 ★わかめサラダ 果物メロン	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 三温糖 てん粉 油 ごま	にんじん エーロン にんにく しいたげのこ 長ねぎ 干し しいたげ きゅうり キャベツ 玉 ねぎ ロン	775 Kcal 32.7 g
17(金)	炊き込みご飯 お	○初かつお給養○ ★根菜汁	鶏肉 かつおのラライ豆腐 豚肉 牛乳	米 もち米 きび砂糖 三温糖 じゃが芋 油 ごま	にんじん いんげん 干し しいたげ にんにく 玉ねぎ 長 ねぎ 大根 ごぼう	780 Kcal 30.9 g
20(月)	こどもパン お	ポークビーンズ スライスチーズ アロココリーサラダ	豚肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 チーズ	こどもパン じゃが芋 きび砂糖 三温糖	にんじん トマト 福神アロコ リー ベーコン にんにく しょう が かりん エリンギ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	868 Kcal 34.3 g
21(火)	深川飯 お	○味のめぐり 東京都編○ 鶏肉の照り焼き みそ汁 和風サラダ	あざり 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 三温糖 水あめ てん粉 じゃが芋 油	にんじん ビーコン しょうが 長ねぎ ごぼう レモン キャ ベツ きゅうり 大根 もやし 玉ねぎ	712 Kcal 34.3 g
22(水)	広東麺 お	★大芋芋 ★くさわかめのチヨナムル	豚肉 いか えび うずらの卵 牛乳 くさわかめ	中華麺 てん粉 ざつま芋 黒砂糖 水あめ 三温糖 油 ごま	にんじん しょうが にんにく 干 しいたげ キャベツ 長ねぎ 大 根 えのきたけ にんにく	919 Kcal 32.3 g
23(木)	R1R2R3R4R5R6R7R8R9R10R11R12R13R14R15R16R17R18R19R20R21R22R23R24R25R26R27R28R29R30R31R32R33R34R35R36R37R38R39R40R41R42R43R44R45R46R47R48R49R50R51R52R53R54R55R56R57R58R59R60R61R62R63R64R65R66R67R68R69R70R71R72R73R74R75R76R77R78R79R80R81R82R83R84R85R86R87R88R89R90R91R92R93R94R95R96R97R98R99R100					
24(金)	R1R2R3R4R5R6R7R8R9R10R11R12R13R14R15R16R17R18R19R20R21R22R23R24R25R26R27R28R29R30R31R32R33R34R35R36R37R38R39R40R41R42R43R44R45R46R47R48R49R50R51R52R53R54R55R56R57R58R59R60R61R62R63R64R65R66R67R68R69R70R71R72R73R74R75R76R77R78R79R80R81R82R83R84R85R86R87R88R89R90R91R92R93R94R95R96R97R98R99R100					
27(月)	三色揚げパン (黒糖ココア) お	豆腐のスープ 中華和え	豆腐 鶏肉 牛乳 わかめ	コッペンパン 米粉 黒砂糖 こどもパン きび砂糖 春雨 てん粉 油	にんじん 小松菜 大根 干し しいたげ とうもろこし きゅ うり キャベツ	826 Kcal 28.4 g
28(火)	親子丼 お	さわらの塩焼き からし和え	卵 鶏肉 さわら 牛乳	三温糖 てん粉 米粉 麦 きび砂糖 油	にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ もやし	765 Kcal 37.4 g
29(水)	麦ご飯 お	鶏肉のしょうが揚げ ★豚汁 ★磯香和え 果物(晩柑)	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 刻みのり	米 てん粉 米粉 三温糖 じゃが芋 油	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 大根 長ねぎ キャ ベツ もやし 晩柑	831 Kcal 34.9 g
30(木)	ターメリックライス お	ミートローフ ラトトウユ ポイルクヤベツ 果物(冷凍みかん)	ベーコン 豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 はちみつ きび砂糖 米粉 オリーブ油	にんじん ビーコン トマト 岳 がセリ 玉ねぎ にんにく レモ ン キャベツ 冷凍みかん	752 Kcal 29.6 g
31(金)	麦ご飯 お	八宝菜 ★じゃが芋と大豆の甘酢和え ★大根サラダ	豚肉 いか えび うずらの卵 大豆 牛乳	米 麦 てん粉 じゃが芋 はちみつ 三温糖 油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく しょう が だけ のこ 玉ねぎ キャベツ 干しいたげ きゅうり 大根	840 Kcal 32.2 g

★お昼やロに多い料理(備みごたえのある料理・カレシラムを多く含む)
 ★さいたま市の契約農家さんより提供していただきます。(8日、29日予定)
 ・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の献立から

17日(金)

30日(木)

「かつおの新玉ねぎソース」 5月は初かつおの季節です。
 『目に青菜山ほどとぎす初かつお』と俳句に詠まれている様に、初夏の味を代表しています。
 「ラトトウユ」 ランズ南部プロダクション地方、ニースの郷土料理です。
 玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマンをにんにく、オリーブオイルで炒めトマト、香辛料を加えて煮たものです。

