



令和7年

5月給食予定献立

さいたま市立学校給食センター

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		血・肉・骨の もとになる	熱や力の もとになる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1(木)	さいたま市民の日					
2(金)	五目おこわ 	◎端午の節句給食◎ さわらの西京焼き 和風サラダ かしわ餅	牛乳 とり肉 油揚げ さわら わかめ	米 もち米 砂糖 油 かしわ餅 ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん キャベツ きゅうり 大根	741 Kcal 31.7 g
7(水)	★わかめうどん 	★小魚入り大豆のしゃりしゃり揚げ ゆかり和え	牛乳 とり肉 なんと 油揚げ わかめ 大豆 かえり煮干し	地粉うどん でん粉 油 砂糖	にんじん 長ねぎ 干しいたけ	758 Kcal 35.2 g
8(木)	こどもパン 	ホキのマーマレードソース ★ひじきのマリネ 野菜スープ	牛乳 ホキ ひじき ベーコン	こどもパン でん粉 油 じゃが芋 砂糖	にんにく マーマレード きゅうり 大根 にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ 小松菜	806 Kcal 30.1 g
9(金)	こぎつね寿司 	厚焼き卵 米米サラダ	牛乳 油揚げ わかめ とり肉 厚焼き卵	米 油 砂糖 米粉麺	にんじん かんぴょう いんげん とうもろこし きゅうり キャベツ	715 Kcal 26.2 g
12(月)	ピピンパ井 	五目スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 春雨	にんにく にんじん 大根 もやし 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 冷凍みかん	715 Kcal 30.0 g
13(火)	チキンライス 	メルルーサ香草フライ マカロニサラダ	牛乳 とり肉 ツナ メルルーサ香草フライ	マヨネーズ(卵不使用) 米 油 砂糖 マーガリン マカロニ	にんじん トマトジュース 玉ねぎ きのこ きゅうり キャベツ とうもろこし	743 Kcal 30.5 g
14(水)	麦ご飯 	◎旬菜給食◎ 新じゃがの肉みそソース のりふりかけ ごまじょうゆ和え	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま	玉ねぎ にんじん 干しいたけ いんげん 小松菜 キャベツ もやし	735 Kcal 27.6 g
15(木)	麦ご飯 	生揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 油 春雨 でん粉 オイスターソース	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく 大根 きゅうり 小松菜	747 Kcal 30.0 g
16(金)	黒パン 	◎旬菜給食◎ 大豆のインド風煮込み ツナいりグリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	黒パン 砂糖 油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが パセリ きゅうり キャベツ アスパラガス	750 Kcal 33.2 g
19(月)	広東麺 	★コロコロ大学芋 ピリからきゅうり	牛乳 いか 豚肉 白いんげん豆	中華麺 砂糖 油 でん粉 はちみつ さつま芋 ごま	にんじん 長ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり にんにく	848 Kcal 31.6 g
20(火)	麦ご飯 	じゃがマーボー 中華和え	牛乳 鶏肉 わかめ みそ	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま 黒ソース てん粉	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり にんにく 長ねぎ たけのこ もやし 大根	720 Kcal 27.1 g
	・2年生管弦楽教室給食はありません					
21(水)	とりごぼうご飯 	さばの塩焼き ★のり酢和え	牛乳 油揚げ とり肉 さばの塩焼き きざみのり	米 砂糖 油	にんじん ごぼう しめじ 小松菜 もやし キャベツ	736 Kcal 32.1 g
22(木)	ツイストパン 	豆とソーセージのトマト煮 彩りサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	ツイストパン じゃが芋 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ きのこ トマト缶 小松菜 きゅうり 大根 とうもろこし にんにく	775 Kcal 26.4 g
23(金)	麦ご飯 	◎奈良県の郷土料理◎ かしわのすき煮 ごま和え	牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま	にんじん 白菜 えのきたけ しめじ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	711 Kcal 31.8 g
26(月)	麦ご飯 	◎初かつお給食◎ かつおの新玉ねぎソース おひたし さつま汁	牛乳 かつお とり肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	774 Kcal 34.8 g
27(火)	はちみつパン 	じゃが芋と白花生の 豆乳クリーム煮 ★小松菜とわかめのサラダ	牛乳 とり肉 白花生 豆乳 わかめ	はちみつパン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 マーガ リン ごま じゃが芋	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 きゅうり グリーンピース	727 Kcal 27.1 g
	・3年生修学旅行給食無し					
28(水)	青菜とハムの ピラフ 	★ししゃもフリッター ポテトサラダ	牛乳 ししゃもフリッター ハム 白いんげん豆	マヨネーズ(卵不使用) 米 砂糖 油 マーガリン じゃが芋	にんじん 玉ねぎ きのこ 小松菜 きゅうり とうもろこし	750 Kcal 26.5 g
	・3年生修学旅行給食無し					
29(木)	麦ご飯 	いかと豆腐のチリソース ナムル	牛乳 いか 豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま てん粉	にんじん 玉ねぎ マッシュ ルーム にんにく きゅうり もやし 小松菜	752 Kcal 30.3 g
	・3年生修学旅行給食無し					
30(金)	チキンカレー 	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉	にんじん 玉ねぎ にんにく アップルソース キャベツ きゅうり とうもろこし	770 Kcal 27.8 g

★歯や口によい料理(噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)
・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。

◎給食センターからの提供になります。お箸は毎日持参してください。

今月の献立から

26日(月) 「かつおの新玉ねぎソース」 5月は初かつおの季節です。
『目に青葉山ほととぎす初かつお』と俳句に詠まれている様に、初夏の味を代表しています。

