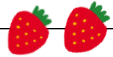






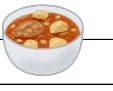

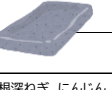



日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤の食品1・2群 おもに体をつくるものになる	黄の食品5・6群 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品3・4群 おもに体の調子を整えるものになる		
7 (木)	元気モリモリ納豆丼(白飯)		米 油			880 38.0
	元気モリモリ納豆丼(具)	鶏肉 豚肉 大豆	砂糖 ごま油 ラー油	しょうが にんにく 根深ねぎ 大根菜 大根 唐辛子	酒 しょうゆ 塩 酢	
	春巻き		春雨 ラード でん粉 大豆油 砂糖 小麦粉 水あめ 植物油	キャベツ 玉ねぎ にんじん	しょうゆ 塩	
	水餃子スープ	豚肉 ほたて	小麦粉 ラード 砂糖 植物油 大豆油 でん粉 ねぎ油	にら 白菜 キャベツ にんにく 根深ねぎ しょうが しいたけ エリンギ にんじん 小松菜	しょうゆ 塩 ポークスープ 中華だし の素 オイスターソース	
	牛乳	牛乳				
♪ 2年生は、管弦楽教室のため給食はありません ♪						
8 (金)	手作り焼きカレーパン	鶏肉	小麦粉 砂糖 ショートニング 植物油 でん粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ	イースト 塩 カレー粉 ガラムマサラ しょうゆ ウスターソース 中濃ソース	850 33.0
	◆春野菜ポトフ	豚肉	砂糖 じゃが芋 植物油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー かぶ 小松菜	塩 こしょう キャラウェイパウダー ローリエパウダー 白ワイン コンソメ チキン スープ	
	ツナサラダ	まぐろ	植物油 砂糖	コーン キャベツ 玉ねぎ	穀物酢 塩 こしょう 麦芽糖	
	牛乳	牛乳				
11 (月)	ソース焼きそば	豚肉 かつお節 青のり	小麦粉 ラード	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく もやし	焼きそばソース	832 39.0
	◆子持ちししゃも狭山茶フライ	ししゃも	パン粉 でん粉 小麦粉 植物油	煎茶	こしょう 塩	
	肉団子スープ	ほたて 鶏肉 豚肉	小麦粉 でん粉 ねぎ油	白菜 しいたけ エリンギ 玉ねぎ にんじん 根深ねぎ 小松菜	塩 ポークスープ 中華だし の素 しょうゆ オイスターソース	
	牛乳	牛乳				
🌍 世界の料理・・・マラーカオは、マレーシア生まれの中国でも親しまれている蒸しカステラです。 🌍						
12 (火)	白飯		米 油			788 33.3
	塩麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆	植物油 ごま油 でん粉 ラー油	玉ねぎ エリンギ にんじん 根深ねぎ しいたけ にんにく しょうが 枝豆	トウバンジャン チキン スープ 塩 こしょう 味 酒	
	茎わかめのチョナムル	茎わかめ	砂糖 ごま油 ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカパウダー 穀物酢 塩	
	☆手作りマラーカオ	卵	砂糖 小麦粉 植物油 コンデンスミルク	ぶどう	しょうゆ ベーキングパウダー	
	牛乳	牛乳				
🐟 お魚の日・・・旬の かつお を紹介します。 🐟						
13 (水)	◆たけのことあさりの混ぜご飯	油揚げ あさり	米 植物油 砂糖	にんじん ごぼう しょうが たけのこ 枝豆	昆布茶 みりん 塩 酒 しょうゆ 和風 だし の素	880 37.2
	◆かつおの磯辺フライ	かつお あおさ	パン粉 でん粉 植物油 小麦粉		塩 こしょう	
	辛子和え	たら	でん粉 砂糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 辛子粉 塩	
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	じゃが芋 こんにやく 植物油 でん粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 しめじ 根深ねぎ	かつおだし汁 こんぶだし汁 しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
14 (木)	ナン(袋入り)		小麦粉 砂糖 植物油		塩	900 40.0
	バターチキンカレー	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	生クリーム 植物油 バター ラード ごま 水あめ	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト りんご デーツ	ターメリック 塩 クミン コリアンダー ガラムマサラ パプリカパウダー カイエンペッパー 穀物酢 チキン スープ	
	かむかむ海藻サラダ	わかめ 昆布	砂糖 ごま油 植物油	もやし コーン キャベツ	しょうゆ 穀物酢 塩	
	フルーツジュレ		砂糖	みかん パイナップル 黄桃 アロエ	レモン果汁 梨果汁 ぶどう果汁	
	牛乳	牛乳				
🌍 世界の料理・・・スペインの 郷土料理を 紹介します。 🌍						
15 (金)	えびと青菜のピラフ	えび	米 バター オリーブ油 植物油	玉ねぎ コーン 小松菜	チキン スープ 塩 白ワイン コンソメ こ しょう	830 30.2
	☆手作りスペイン風オムレツ	豚肉 卵 チーズ 脱脂粉乳	砂糖 じゃが芋 植物油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ こしょう	
	ABCスープ	ほたて	植物油 でん粉 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根	塩 こしょう しょうゆ チキン スープ	
	牛乳	牛乳				

日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
18(月)	★ 5月25日…開校を記念する日					
	◎うなちらし寿司	油揚げ うなぎ たら	米 植物油 砂糖 タピオカ でん粉	にんじん しいたけ かんぴょう 枝豆 トマト	酢 塩 しょうゆ みりん クチナシ	829 41.2
	◎厚焼き玉子	卵	砂糖 植物油 でん粉		穀物酢 しょうゆ 昆布だし 塩	
	◎開校祝い春すまし汁	豆腐 わかめ たら いとよりだい	でん粉	たけのこ 心き 	かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩	
	◎手作りお祝い紅白ゼリー	牛乳	砂糖	いちご 	寒天	
牛乳	牛乳					
19(火)	◎ 毎月19日は食育の日:今月は「パワーチャージ給食」…体育祭前の給食として、エネルギー補給・消化のよさ・ビタミン摂取をそなえた運動前に適した給食を作ります。					
	白飯		米 植物油			827 32.9
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖 米粉 植物油		塩 酒 しょうゆ	
	◎◆新玉ねぎと新じゃがのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	じゃが芋	玉ねぎ しめじ	こんぶだし汁 かつおだし汁 しょうゆ	
	◎◆緑区若谷さんの小松菜ともやしのお浸し			小松菜 もやし	しょうゆ だしの素	
牛乳	牛乳					
20(水)	☆ 体育祭のため給食はありません ☆					
21(木)	☆ 体育祭予備日のため給食はありません ☆					
22(金)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…コールラビ と カリフローレ を紹介します。 ◆					
	◆山菜と春野菜の和風スパゲッティ	豚肉 	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ キャバツ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス 和風だしの素 白ワイン しょうゆ	828 36.0
	きびなごのかりかりフライ	きびなご 	植物油 水あめ 砂糖 じゃが芋 でん粉 米粉 米油 玄米粉	しょうが	塩 イースト	
	◆さいたまヨーロッパ野菜ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆	砂糖 マカロニ オリーブ油	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コールラビ カリフローレ トマト パセリ	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス ケチャップ こしょう コンソメ チキンスープ オレガノ ローリエ	
牛乳	牛乳					
25(月)	白飯		米 植物油			837 33.0
	厚揚げと豚肉のみそ煮	厚揚げ 豚肉 みそ	こんにゃく 砂糖 植物油 でん粉	玉ねぎ にんじん 大根 根深ねぎ いんげん しょうが	しょうゆ 酒 塩 和風だしの素 かつおだし こんぶだし	
	梅なめたけ和え			小松菜 キャバツ もやし えのきたけ 梅	しょうゆ 和風だしの素 塩 梅酢	
	◆オレンジ			オレンジ		
	牛乳	牛乳				
26(火)	白飯		米 植物油			819 28.0
	◆新じゃがととうかさめ中華煮	もうかさめ みそ	でん粉 植物油 じゃが芋 砂糖 ごま油 大豆油	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ チンゲン菜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 塩 黒ソース トマトケチャップ トウバンジャン トウチジャン 酒かす	
	チヨレギサラダ	わかめ のり	ごま油 砂糖 ごま	キャバツ 小松菜 パプリカ にんにく	しょうゆ コチジャン 塩	
	牛乳	牛乳				
27(水)	🐟 お魚の日…旬の あじ を紹介します。 🐟					
	◆あざりと新ごぼうの混ぜご飯	あざり 鶏肉 油揚げ	米 植物油 砂糖	にんじん ごぼう しょうが いんげん	昆布茶 みりん 塩 酒 しょうゆ 和風だしの素	865 43.0
	◆あじフライ 	あじ	パン粉 小麦粉 でん粉 植物油		塩 こしょう 中濃ソース	
	◆キャバツの塩昆布和え	昆布 のり	ごま油 砂糖 ごま	キャバツ きゅうり にんじん しょうが	塩 しょうゆ 酒 昆布茶	
	みそ汁(◆新玉ねぎ・油揚げ)	油揚げ わかめ みそ	でんぷん	大根 玉ねぎ しめじ	かつおだし こんぶだし しょうゆ	
牛乳	牛乳					
28(木)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…ケール と ビーツ を紹介します。 ◆					
	ケール揚げパン		小麦粉 砂糖 ショートニング	ケール パセリ 	イースト 塩 コンソメ ガーリックパウダー こしょう	807 35.0
	ビーツ揚げパン		小麦粉 砂糖 ショートニング	ビーツ	イースト 塩	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 チーズ	砂糖 じゃが芋 植物油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンビーンズ	塩 ナツメグ コリアンダー カルダモン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック 辛子粉 こしょう	
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	オリーブ油 植物油 砂糖	小松菜 コーン	しょうゆ 塩 りんご酢	
牛乳	牛乳					
29(金)	◎ こんにゃくの日…(5月29日)語呂合わせから生まれた記念日で、昔から健康食として親しまれています。 					
	白飯		米 植物油			788 38.0
	肉豆腐	豆腐 豚肉	しらたき 植物油 砂糖 でん粉 小麦粉	白菜 玉ねぎ 根深ねぎ にんじん エリンギ しいたけ いんげん	みりん しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	
	◎こんにゃくサラダ 	豆乳	こんにゃく 砂糖 ごま油	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ	しょうゆ りんご酢 塩	
	◆メロン			メロン		
牛乳	牛乳					

◇5月から献立表の表示方法を変更しました。献立名の右側に、その料理に使われている食材が一覧で分かるようになりました。お子さまの食事内容の確認に、ぜひご活用ください。

◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ☆世界の料理

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。