

令和3年度

5月 学校給食予定献立表

日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
6	木	旨煮丼 (麦ご飯)	ニギス米粉磯辺フライ 抹茶ゼリー	牛乳 小豆 豚肉 えび いか うずらの卵 ニギス 青のり	精白米 麦 油 きび糖 米粉 抹茶ゼリー 片栗粉 上白糖	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 ピーマン	850	35.3	
7	金	深川飯	鶏肉のごまだれかけ 磯香和え	牛乳 鶏肉 あさり 油揚げ 刻みのり	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 片栗粉 ごま油	にんじん ごぼう 絹さや 生姜 たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ 干しいたけ	784	36.4	
10	月	チキンカレー (麦ご飯)	ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん セロリー 生姜 にんにく ホールトマト アップルソース キャベツ きゅうり 枝豆	826	31.3	
11	火	食パン (ブルーベリージャム)	かぼちゃと豆のコロッケ 干キャベツ ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆 黒豆 大豆 金時豆	食パン 油 きび糖 ブルーベリージャム パン粉 小麦粉 マカロニ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト チンゲン菜 セロリー	830	29.9	
12	水	さいたま市 桜区白米	のり佃煮 ピリ辛肉じゃが ごま和え	牛乳 のり 豚肉	精白米 きび糖 ごま油 じゃが芋	にんじん たまねぎ いんげん 長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 小松菜 キャベツ	787	28.2	
13	木	グリーンピースピラフ	鯉の新玉ねぎソースかけ 野菜スープ	牛乳 鯉 鶏肉 ハム	精白米 麦 油 きび糖 バター マカロニ 片栗粉	たまねぎ にんじん 生姜 マッシュルーム にんにく キャベツ えのきだけ ズッキーニ かぶ かぶの葉 ホールコーン グリーンピース	782	39.0	
14	金	麦ご飯	四川豆腐 春雨サラダ メロン	牛乳 豆腐 豚挽肉	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	ザーサイ にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 干しいたけ ピーマン キャベツ もやし 小松菜 メロン たけのこ	823	32.8	
17	月	さいたま市 西区白飯	鱈フライ ふきのピリ辛炒め さつま汁	牛乳 鱈 さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 油 きび糖 小麦粉 パン粉 さつま芋 こんにゃく うどん	ふき にんじん いんげん ごぼう 長ねぎ しめじ	834	34.2	
18	火	きつねうどん	卵焼き ゆかり和え オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵	精白米 油 きび糖	にんじん 長ねぎ オレンジ 干しいたけ 小松菜 たまねぎ ほうれん草 キャベツ 白菜 もやし	832	38.1	
19	水	キムチ炒飯	いかの唐揚げ 豆腐スープ バナナ	牛乳 豚肉 いか 豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんじん たまねぎ 白菜キムチ もやし 長ねぎ えのきだけ 干しいたけ チンゲン菜 生姜 バナナ	793	33.5	
20	木	スパイシードッグ	じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 白花生	コッペパン 油 きび糖 じゃが芋 小麦粉 バター	たまねぎ ピーマン きゅうり にんにく ホールトマト にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース アスパラガス	858	33.2	
オリンピック・パラリンピックメニュー「タイ」									
21	金	ガバオ風ライス	目玉焼き クィッティオのスープ マンゴーゼリー	牛乳 豚挽肉 鶏卵 ひよこ豆	精白米 麦 ナタデココ きび糖 油 ごま油 寒天 クィッティオ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ バジル えのきだけ もやし 小松菜 マンゴーピューレ	809	34.1	
24	月	広東麺	しゅうまい 茎わかめのナムル ブルー(ドライフルーツ)	牛乳 豚肉 いか えび 茎わかめ	中華麺 油 きび糖 しゅうまい皮 ごま油 片栗粉	生姜 白菜 にんじん 長ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ きくらげ たけのこ ブルーン	814	33.3	
25	火	親子丼	さつま芋とナッツの唐揚げ 辛子和え	牛乳 鶏卵 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 さつま芋 カシューナッツ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース 小松菜 キャベツ もやし カシューナッツ	842	31.1	
26	水	麦ご飯	生揚げの中華煮 うま塩キャベツ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 のり	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	786	30.3	
27	木	チキンピラフ	かじきとポテトの唐揚げ わかめスープ	牛乳 鶏肉 かじき わかめ 鶏肉	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 じゃが芋 ごま ごま油	にんじん たまねぎ ホールトマト グリーンピース マッシュルーム 長ねぎ キャベツ 生姜	809	35.5	
28	金	蜂蜜レモントースト	チキンビーンズ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	食パン グラニュー糖 油 きび糖 マーガリン 蜂蜜 じゃが芋	レモン たまねぎ にんじん セロリー いんげん 小松菜 キャベツ 大根 ホールコーン 生姜	828	33.4	
31	月	和風スパゲッティ	ツナサラダ お豆のデザート	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉 白花生 生クリーム 鶏卵	スパゲッティ きび糖 油 バター グレープシードル 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜 しめじ しいたけ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	816	32.6	

6日
「ニギス米粉フライ」
ニギスは水深200m
ほどの海底に生息して
いる魚です。
旬は春と秋に脂がのり
美味しくなるそうです。
給食では米粉に青のり
を混ぜ香りよく揚げま
す。

13日
「グリーンピースピラフ」
に使用するグリーン
ピースは、採りたての
生の物を使います。

缶詰とは違い、ふっくら
らとして美味しいです。
苦手な人も食べてみま
しょう。

「鯉の新玉ねぎソース
かけ」は旬の鯉の竜田
揚げに緑区の若谷農園
で育てられた、玉ねぎ
を使い作ったソースを
かけます。

17日
『ふきのピリ辛炒め』
ふきは春の野菜です。

少し苦味がありますが、
「春の料理は苦味を添
えよ」と昔から言われ
春の野菜の苦みで体が
活動する季節の準備を
始めると言われています。
少し、大人の味ですが
食べやすく味付けしま
した。

旬を味わってください。

31日は
大会応援献立
3年生は最後の大会が
来月から始まりますね。

プロのスポーツ選手が、
体にエネルギーを貯め
るために、試合の前に、
よく食べられている
『スパゲッティ』にしま
した。

しっかりと食べて今ま
での練習の成果が出せ
るように頑張ってくだ
さい!

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

5月・給食で使用する旬の食材

- ・グリーンピース ・新玉ねぎ ・ふき ・メロン ・たけのこ ・新わかめ ・あさり ・ニギス
- ・鱈 ・鯉 ・アスパラガス



