



日(曜)	こんだて		つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g	
	しゅしょく	きゅうにゅう	お か す	き はたらくかや たいおんの もとなるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの		みどり びょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの
1(日)	こどもの日献立		5月1日:さいたま市民の日				
2(月)	ごもくおこわ 		かつおのしんたまねぎソース ごまあえ かしわもち	こめ もちごめ あぶら さとう ごま でんぷん はちみつ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あずき あぶらあげ	にんじん ごぼう さやいんげん にんにく たまねぎ こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	678 24.7
3(火)	【八十八夜献立】 鉄山茶入り 今年の八十八は、は5月2日です!						
4(水)	憲法記念日						
5(木)	みどりの日						
6(金)	うぐいすきなこあげパン 		とうふのスープに かいそうサラダ	コッペパン さとう ごま	ぎゅうにゅう うぐいすきなこ とうふ とりにく ほたて かいそう(おこのり わかめ 煮つめた 白とさかのり あおまらのり)	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ とうもろこし だいこん きゅうり せんちゃ まっちゃ	575 25.9
9(月)	セルフオムライス 		(チキンライス) (オムライスようたまご焼き) フレンチサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ エリンギ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり アスパラガス みかん	551 20.7
10(火)	むぎごはん 		ぶたキムチ ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にら ながねぎ はくさい とうがらし もやし チンゲンサイ	679 54.7
11(水)	きょうふううどん 		だいすのしゃりしゃりあげ しおこんぶあえ	じごなうどん あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく なたと かつお(だし) あぶらあげ しおこんぶ だいす	にんじん しめじ だいこん しょうが ながねぎ きゅうり かぶ キャベツ	602 26.2
12(木)	あおなとハムのピラフ 		あかうおサクサクフライ ABCスープ アセロラゼリー	こめ あぶら パター パンこ マカロニ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あかうお ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし こまつな トマト アセロラかじゅう マッシュルーム	685 27.9
13(金)	むぎごはん 		ジャージャンとうふ えのきとわかめのナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまあげ	しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな えのきだけ とうがらし	592 25.3
16(月)	ナポリタン 		チョップドサラダ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう クルトン	ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト キャベツ きゅうり にんじん あかピーマン とうもろこし	553 17.8
17(火)	こまつなチャーハン 		わかさぎフリッター ごもくスープ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおさ ぶたにく なたと とりにく とうふ	にんじん とうもろこし にんにく こまつな ながねぎ しいたけ チンゲンサイ	538 20.6
18(水)	むぎごはん 		なまあげとアスパラガスのたまごとじ からしすあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ たまご とりにく かつお(だし) ツナ	たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな キャベツ きゅうり	636 27.5
19(木)	食育の日 ガパオライス 		世界の料理【タイ】 たいふうはるさめスープ ライチゼリー	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ あおピーマン あかピーマン パジル みすな にんじん えのきだけ しいたけ ながねぎ もやし ライチかじゅう	589 24.7
20(金)	わかめごはん 		めばるのたつたあげ とんじる	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ かつお(だし) めばる	こほう にんじん だいこん ながねぎ	580 23.5
23(月)	スタミナみそラーメン 		あげぎょうざ ぶりからきゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたと だいす	にんじん とうもろこし もやし にら ながねぎ にんにく しょうが きゅうり とうがらし	614 24.3
24(火)	むぎごはん 		じゃがいものそばろに いそかあえ ごましお	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし こまつな キャベツ さやいんげん	594 22.4
25(水)	キャロットライスの クリームソースがけ 		こまつなとわかめのサラダ	こめ あぶら さとう こむぎこ パター ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ しろはなまめ	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	542 20.3
26(木)	むぎごはん 		ほきのやくみソースがけ みぞれじる くきわかめのつくだに	こめ むぎ あぶら さとう こくとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ほき くきわかめ なまあげ かつお(だし)	にんにく しょうが ながねぎ にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ こまつな	592 20.1
27(金)	メンチカツ(餅つ) パーガー (セサミパンズ) 		運動会応援献立 (ゆでキャベツ) (メンチカツ) やさいスープ	セサミパンズ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	602 23.0
31(火)	ナン 		キーマカレー コーンサラダ れいとうみかん	ナン あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし みかん	526 24.0

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。