

令和元年度



5月のこんだて表



さいたま市立新開小学校

家庭数

日(曜)	献立名		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			エネルギー	たんぱく質
7(火)	五目おこわ ★こどもの日献立		たらのさくさくフライ 若竹汁 柏餅	鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ たらフライ 板昆布	精白米 三温糖 強化米 植物油 もち米 なたね油 三温糖 柏餅	にんじん たけのこ ごぼう にんじん 干しいたけ 干しいたけ さやいんげん えのきだけ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g			
8(水)	肉うどん ★新茶を使った献立		笹かまのお茶の葉揚げ 和風サラダ	豚肉 笹かまぼこ 油揚げ わかめ なると 牛乳	地粉うどん 小麦粉 地粉うどん なたね油 地粉うどん ごま油 三温糖 三温糖	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん 根深ねぎ キャベツ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.8 g			
9(木)	ピースご飯 ★2年生 さやむき体験		さばの竜田揚げ さつま汁 河内晩柑	板昆布 油揚げ 牛乳 さば竜田揚げ 鶏肉	精白米 さつまいも 強化米 もち米 なたね油	グリーンピース 根深ねぎ だいこん こまつな にんじん 河内晩柑 板こんにゃく	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g			
13(月)	白飯 ごま塩		豆腐の中華煮 塩昆布和え	牛乳 無添加塩 豆腐 豚肉 うずら卵	精白米 三温糖 植物油 ごま油 いりごま(黒) でん粉 植物油 ごま油	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり たけのこ キャベツ 干しいたけ かぶ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g			
14(火)	ココア揚げパン		じゃがいものスープ煮 大豆とツナのサラダ	牛乳 プロセスチーズ 鶏肉 だいず ベーコン ツナ油漬	ソフトフランスパン じゃがいも コッパパン 植物油 なたね油 植物油 きび糖	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ キャベツ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g			
15(水)	白飯 じゃこカレーふりかけ		新じゃがのそぼろ煮 ツナ入り海苔酢和え	ちりめんじゃこ 刻みのり 牛乳 豚肉 ツナ油漬	精白米 植物油 植物油 三温糖 植物油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく グリンピース たまねぎ こまつな にんじん もやし	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.1 g			
16(木)	焼肉チャーハン		とびうおフライ 野菜スープ	豚肉 ベーコン かまぼこ 牛乳 とびうおフライ	精白米 三温糖 強化米 なたね油 ごま油 じゃがいも 植物油 植物油	にんじん キャベツ たもぎだけ にんにく にんじん こまつな しょうが たまねぎ 根深ねぎ ホールコーン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.3 g			
17(金)	柳川風丼 (麦ご飯)		ひよこ豆と芋のからあげ 香り漬け	豚肉 ベーコン 鶏卵 牛乳 ひよこ豆	麦ごはん さつまいも 植物油 でん粉 きび糖 なたね油 でん粉 三温糖	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん さやえんどう しょうが キャベツ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g			
20(月)	豆腐ラーメン (中華麺)		ポテトのフラワー揚げ 中華漬け	豆腐 豚肉 カットわかめ 牛乳	ホット中華めん さつまいも 植物油 なたね油 ごま油 三温糖 でん粉 はちみつ	しょうが きゅうり にんじん にんにく 根深ねぎ しょうが だいこん	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g			
21(火)	白飯 焼きのり		家常豆腐 春雨サラダ	焼きのり 牛乳 生揚げ 豚肉	白飯 ごま油 植物油 緑豆はるさめ 三温糖 三温糖 でん粉 ごま油	干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんじん 根深ねぎ にんにく キャベツ たけのこ もやし	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g			
22(水)	ツイストパン		ポークビーンズ マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 プロセスチーズ ベーコン ツナ水煮 豚肉 だいず	ツイストパン バター じゃがいも マカロニ 植物油 植物油 三温糖 三温糖	たまねぎ きゅうり にんじん ホールコーン にんにく たまねぎ キャベツ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g			
23(木)	ポークカレー (麦ごはん)		わかめサラダ 甘夏	豚肉 わかめ プロセスチーズ 脱脂粉乳 牛乳	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも 植物油 植物油 ごま油 バター 三温糖	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん カットマト キャベツ セロリー ソニオン ホールコーン にんにく アップルソース 甘夏	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g			
24(金)	白飯		ダッカルビ 中華きゅうり	牛乳 鶏肉	麦ごはん 三温糖 三温糖 でん粉 とっぽつき いりごま(白) 植物油 三温糖	しょうが たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく はくさいキムチ 根深ねぎ きゅうり にんじん にら にんにく	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g			
27(月)	こぎつね寿司		あじの竜田揚げ 磯香和え	豚肉 刻みのり 油揚げ 牛乳 アジフィレ竜田	精白米 植物油 強化米 なたね油 三温糖 三温糖	にんじん キャベツ かんぴょう もやし さやえんどう こまつな	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g			
28(火)	肉もっそ ★香川県の郷土料理		ししゃもフライ なす入りそうめん	豚肉 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 ししゃもフライ	精白米 なたね油 強化米 植物油 三温糖 三温糖 植物油	にんじん えだまめ 干しいたけ なす ごぼう 葉ねぎ つきこんにゃく しょうが	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g			
29(水)	わかめごはん ★旬のかつお		かつおの新玉ねぎソース 沢煮椀	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 なたね油 強化米 三温糖 米粒麦 植物油 でん粉	にんにく だいこん たまねぎ 根深ねぎ ごぼう 糸こんにゃく にんじん	エネルギー 616 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g			
30(木)	豚キムチ丼 (麦ご飯) ★旬の新ごぼう		新ごぼうの甘辛揚げ 莖わかめのチョナムル	豚肉 牛乳 くきわかめ	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 植物油 三温糖 でん粉 いりごま(白)	にんにく キャベツ もやし しょうが にら ごぼう たまねぎ 根深ねぎ もやし にんじん はくさいキムチ こまつな	エネルギー 2 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩相当量 0.0 g			
31(金)	スパゲティミートピーズ		青のりポテト コーンサラダ	豚肉 あおのり だいず パルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ 植物油 植物油 じゃがいも 植物油 なたね油 小麦粉 植物油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しょうが ホールコーン にんにく たまねぎ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g			

・ 献立は天候等の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。
 ・ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
646	25.6	18.9	2.53

5月のもりつけ表

月	火	水	木	金
<p style="text-align: center;">給食当番の身じたくチェック</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/>ぼうしにかみの毛をきちんと入れた</p> <p><input type="checkbox"/>せいけつなふくそうをしている</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/>マスクははなまでおおっている</p> <p><input type="checkbox"/>つめをみじかくきっている</p> <p><input type="checkbox"/>手を石けんできれいにあらった</p> </div> </div>	<p style="text-align: center;">7 たらのサクサクフライ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">かしわもち</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">ごもくおこわ</p> <p style="text-align: center;">わかたけじる</p> <p style="text-align: center;">こどもの日こんだて</p>	<p style="text-align: center;">8 ささかまの おちゃのはあげ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">うどん</p> <p style="text-align: center;">わふうサラダ</p> <p style="text-align: center;">にくうどん</p>	<p style="text-align: center;">9 さほのたつたあげ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">かわちばんかん</p> <p style="text-align: center;">ピースごはん</p> <p style="text-align: center;">さつまじる</p> <p style="text-align: center; background-color: #90EE90;">2年生 グリンピースのさやむき</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">10</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; background-color: #FFFF00;">全校徒歩遠足・給食なし</p>
<p style="text-align: center;">13 しおこんぶあえ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">はくはん (ごましお)</p> <p style="text-align: center;">とうふのちゅうかに</p>	<p style="text-align: center;">14 だいごつツナのサラダ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">ココアあげパン</p> <p style="text-align: center;">じゃがいものスープ</p>	<p style="text-align: center;">15 ツナ入りのいぼあえ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">はくはん (じゃこカレーふりかけ)</p> <p style="text-align: center;">しんじゃのそぼろ</p>	<p style="text-align: center;">16 とびうおフライ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">やきにくチャーハン</p> <p style="text-align: center;">やさいスープ</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>ごはんの上に具をのせてね!</p> <p style="text-align: center;">やながわうどん (むぎごはん)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">かおひづけ</p> <p style="text-align: center;">ひよこまめと いものからあげ</p> </div> </div>
<p style="text-align: center;">20 ちゅうかづけ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">ちゅうかめん</p> <p style="text-align: center;">ポテトの フラワーあげ</p> <p style="text-align: center;">とうふ ラーメン</p>	<p style="text-align: center;">21 はるさめサラダ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">はくはん</p> <p style="text-align: center;">ジャージャンとうふ</p>	<p style="text-align: center;">22 ヨーグルト</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">ツイストパン</p> <p style="text-align: center;">マカロニサラダ</p> <p style="text-align: center;">ポークビーンズ</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">あまなつ</p> <p style="text-align: center;">わかめサラダ</p> <p style="text-align: center;">ポークカレー(むぎごはん)</p>	<p style="text-align: center;">24 ちゅうかきゅうり</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">はくはん</p> <p style="text-align: center;">ダッカリヒ</p>
<p style="text-align: center;">27 あじの たつたあげ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">こびつねずし</p> <p style="text-align: center;">いぞかあえ</p>	<p style="text-align: center;">28 ししゃもフライ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">肉もっぞ</p> <p style="text-align: center;">なす入り そうめんじる</p>	<p style="text-align: center;">29 カツオのしんたまねぎソース</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">わかめごはん</p> <p style="text-align: center;">さわにわん</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>ごはんの上に具をのせてね!</p> <p style="text-align: center;">ふたきムうどん</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">くまわかめの チョムリ</p> <p style="text-align: center;">しんごぼうの あまからあげ</p> </div> </div>	<p style="text-align: center;">31</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;">スパゲティ ミートビーンズ</p> <p style="text-align: center;">コーンサラダ</p> <p style="text-align: center;">青のいも ポテト</p>