令和8年

★5月分　予定献立表

さいたま市立つばさ小学校

日(曜)	牛乳	献立名	献立の材料	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
7(木)		こどもパン ポテトのミートソースあえ グリーンサラダ	こどもパン じゃがいも 豚肉 にんにく 油 たまねぎ にんじん だいず グリンピース トマトピューレ スープストック デミグラスソース トマトケチャップ ハヤシルウ 食塩 白こしょう キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ 食塩 砂糖 酢 油 白こしょう	538	22.7
8(金)		ごもくおこわ さわらのさいきょうやき わかたけじる かしわもち	精白米 もち米 酒 和風だし 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん にんじん 鶏肉 ごぼう 干ししいたけ 油揚げ さやいんげん 油 さわらの西京漬け（さわら 味噌 砂糖 醤油 醸造酢 食塩 粉末酒粕 魚醤 食物繊維 ウコン末 白きくらげ抽出物 酵母エキス 酒精） 豆腐 わかめ たけのこ えのきたけ 深谷ねぎ かつお節 こんぶ しょうゆ かしわもち	605	29.3
11(月)		むぎごはん 黒豚コロッケ わかめのすのもの とんじる	精白米 麦 黒豚コロッケ(パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 豚肉 たまねぎ マッシュポテト 小麦粉加工品 砂糖 食塩 醤油 胡椒） オイスター入りソース わかめ キャベツ きゅうり 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ 食塩 豚肉 豆腐 にんじん だいこん ごぼう 板こんにゃく じゃがいも 深谷ねぎ 赤みそ 白みそ かつお節 油	530	21.8
12(火)		きつねうどん あまからじゃがいも ゆかりあえ	地粉うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 食塩 鶏肉 にんじん 深谷ねぎ 干ししいたけ わかめ かつお節 しょうゆ みりん じゃがいも 油 しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ きゅうり ゆかり 食塩	583	23.9
13(水)		むぎごはん ごまいりかつおふりかけ うましおにくじゃが いそかあえ	精白米 麦 かつお節(砕片) ちりめんじゃこ 塩昆布 ごま 砂糖 しょうゆ みりん 酢 酒 豚肉 しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 酒 みりん 食塩 砂糖 和風だし ごま油 こまつな もやし きざみのり しょうゆ 和風だし	544	22.2
14(木)		セサミトースト ミネストローネ かいそうサラダ	食パン マーガリン(乳なし) グラニュー糖 すりごま ベーコン たまねぎ じゃがいも キャベツ にんじん 白いんげん豆 マカロニ ホールトマト セロリ にんにく オリーブオイル チンタン トマトケチャップ 砂糖 コンソメ 食塩 白こしょう 海藻ミックス だいこん きゅうり コーン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 食塩	534	19.1
15(金)		むぎごはん ホキのこうそうフライ けんちんじる ニューサマーオレンジ	精白米 麦 ホキの香草フライ（ホキ パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 粉末状大豆たん白 食塩 バジル こしょう）油 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう 深谷ねぎ しめじ 豆腐 板こんにゃく かつお節(砕片) しょうゆ 食塩 油 ニューサマーオレンジ	544	22.3
18(月)		やきにくチャーハン はるまき わかめスープ	精白米 チキンガラスープ 食塩 ごま油 にんじん にんにく しょうが 豚肉 コーン 深谷ねぎ こまつな きび糖 しょうゆ ソース 食塩 白こしょう はるまき（キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 豚脂 でん粉 醤油 大豆油 発酵調味料 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 水あめ ぶどう糖 ）油 わかめ 豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん こまつな ごま油 しょうゆ チキンガラスープ 白こしょう 食塩	542	19.6
19(火)		むぎごはん しせんどうふ えのきとわかめのナムル	精白米 麦 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 深谷ねぎ にんにく しょうが ごま油 しょうゆ ソース テンメンジャン トウバンジャン パイタン 酒 片栗粉 えのきたけ わかめ もやし こまつな にんにく しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	532	24.8
20(水)		だいずいりひじきごはん あじのたつたあげ しんたまねぎのみそしる	精白米 しょうゆ 食塩 大豆 干しひじき 鶏肉 にんじん 油揚げ つきこんにゃく 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 油 あじのたつたあげ（アジ でん粉 醤油 生姜 清酒 みりん）油 たまねぎ えのきたけ 豆腐 わかめ 深谷ねぎ 白みそ 赤みそ かつお節	543	27.3
22(金)		おやこどん(むぎごはん) ごしきあえ	精白米 麦 鶏卵 鶏肉 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 かつお節 片栗粉 グリンピース こまつな もやし にんじん キャベツ コーン 食塩 しょうゆ 砂糖	543	24.9
25(月)		たんたんめん ししゃものさやまちゃフライ ピリカラもやし	ホット中華麺 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 深谷ねぎ トウバンジャン テンメンジャン すりごま しょうゆ ポークガラスープ 赤みそ ごま油 食塩 片栗粉 ししゃもの狭山茶フライ（ししゃも パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 粉末状大豆たん白 煎茶 こしょう）油 もやし にんじん こまつな 酢 砂糖 しょうゆ 一味唐辛子 ごま油 食塩	564	26.1
26(火)		むぎごはん ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ	精白米 麦 生揚げ 豚肉 干ししいたけ にんじん 深谷ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく 赤みそ トウバンジャン しょうゆ 砂糖 酒 中華スープストック ごま油 パイタン 片栗粉 こまつな だいこん きゅうり もやし 砂糖 酢 しょうゆ	556	25.5
27(水)		チキンカレー(むぎごはん) てづくりふくじんづけ	精白米 麦 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ にんにく しょうが ソテードオニオン ホールトマト カレー粉 白こしょう カレーフレーク デミグラスソース チキンガラスープ ウスターソース 食塩 コンソメ ぶどう酒 油 きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 食塩 砂糖 酢 みりん	532	17.9
28(木)		むぎごはん かつおカツ こんぶあえ だいこんのみそしる マンゴーアセロラゼリー	精白米 麦 かつおカツ（かつお たまねぎ しょうが パン粉 醤油 砂糖 食塩 小麦粉 植物油脂 加工澱粉）油 キャベツ きゅうり 刻み昆布 食塩 だいこん 油揚げ しめじ こまつな 深谷ねぎ かつお節 白みそ 赤みそ マンゴーアセロラゼリー（果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 マンゴーピューレ 豆乳加工品 ）	565	20.3
29(金)		ココアあげパン とうふのスープに こんにゃくサラダ	コッペパン 油 ココア 砂糖 豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん かぶ(根・葉) ベーコン ほたて貝柱 しめじ コンソメ しょうゆ チキンガラパック 白こしょう 食塩 片栗粉 サラダこんにゃく だいこん きゅうり コーン 酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう 食塩	563	23.1

・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。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
	551 Kcal	23.2 g