





























令和8年5月 予定献立表

さいたま市立慈恩寺小学校

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal)	
	主食	牛乳	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	たんばく質(g)	
7(木)			ごぼうごはん	あぶらあげ	こめ さとう むぎ	ごぼう	679kcal	
			やさしいコロッケ		あぶら じゃがいも こむぎこ			
			はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん こまつな	24.9	
ごぼうごはん		さつきじる	とうふ わかめ		たけのこ さやえんどう ねぎ			
8(金)			むぎごはん		ごはん むぎ		697kcal	
			ひじきふりかけ	ちりめんじゃこ	ひじき			
			なまあげのすき	ぶたにく なまあげ	さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ	28.3	
			むぎごはん	カニカマサラダ	カニカマ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり きゃべつ たまねぎ
11(月)			チャーハン	やきぶた たまご	ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン	581kcal	
			はるまき		ラード あぶら はるさめ でんぶん さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん		
			ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう しょうが	21.7	
			チャーハン					
【1年生、たんぼぼ そらまめおき】 1年生とたんぼぼのみなさんがおいたそらまめが登場します！								
12(火)			ぶたねぎしおどん	ぶたにく	ごはん むぎ	にんにく しょうが きゃべつ ピーマン にんじん ねぎ	606kcal	
			ゆてそらまめ			そらまめ		
			ぶたねぎしおどん				こんにやくダイス さとう	みかんかん バインかん ももかん
13(水)			ナン		こむぎこ		556kcal	
			バターチキンカレー	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	バター	にんにく しょうが たまねぎ トマトペースト		
			つぶマスタードあえ			ほうれんそう きゃべつ コーン	28.4	
			ナン	カットバイン		バイン		
14(木)			わかめごはん		ごはん むぎ		679kcal	
			さばのみそ	さば	さとう みそ			
			のりあえ	のり		ほうれんそう もやし	31.2	
			わかめごはん	とんじる	ぶたにく とうふ	こんにやく じゃがいも みそ		にんじん だいこん ごぼう こまつな
15(金)			けんちんうどん(しる)	とうふ	こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのき	579kcal	
			うどん		こむぎこ			
			けんちんうどん	じゃがいももち	ぎゅうにゅう	じゃがいも でんぶん さとう あぶら	22.3	
			けんちんうどん	たくあんきゅうりあえ	かつおぶし			きゃべつ たくあん きゅうり もやし
18(月)			ごはん		ごはん		706kcal	
			ツナじゃこふりかけ	まぐろみずに じゃこ	さとう あぶら	こまつな		
			ごはん	ホイコーロー	ぶたにく	でんぶん ごまあぶら オイスターソース トウバンジャン みそ	にんにく にんじん きゃべつ たまねぎ たけのこ ピーマン	29.1
			ごはん	わかめのナムル	わかめ	さとう ごまあぶら	もやし だいこん ほうれんそう にんじん	
19(火)			えだまめごはん	こんぶ	こめ	えだまめ	582kcal	
			こいわしのりフライ	いわし あおさ	こむぎこ でんぶん			
			えだまめごはん	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	しょうが ごぼう にんじん	25.9
			えだまめごはん	だいこんおろしじる	とりにく	ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しめじ	

日(曜)	献立名			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal)
	主食	牛乳	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	たんぱく質(g)
20(水)			フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう		685kcal
			ポテトミートソースあえ	ソイミート	じゃがいも あぶら	にんにく グリンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	
	フレンチトースト		ヨーグルト	ヨーグルト			25.2
21(木)			いわたまご		こめ		665kcal
			ホキのにんじんソースやき	ホキ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	
	いわたまご		なめこじる	とうふ	みそ	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ	29.2
22(金)			あざりごはん	あざり あぶらあげ	こめ さとう あぶら	しょうが にんじん ごぼう	606kcal
			ゼリーフライ	おから たまご	じゃがいも あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	
	あざりごはん				さとう	きゃべつ にんじん ほうれんそう	21.0
25(月)			えびとこまつなのピラフ	えび	こめ バター あぶら	たまねぎ えりんぎ こまつな	578kcal
			チキンフレックやき	とりこく バルメザンチーズ	ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレック		
	えびとこまつなのピラフ		かいそうサラダ	かいそう	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり コーン	28.0
26(火)			キムたまどん	ぶたにく たまご	さとう あぶら てんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい きもち なら ねぎ	614kcal
			きりぼしだいこんサラダ		さとう あぶら	ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり もやし	
	キムたまどん		はるさめスープ	とりこく わかめ	はるさめ ごまあぶら	えのきたけ ねぎ	24.0
27(水)			はちみつぱん		こむぎこ はちみつ ショートニング さとう		614kcal
			スクランブルエッグ	たまご ハム	あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	
	はちみつぱん		コーンサラダ		あぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	23.5
28(木)			いわたまご		こめ		791kcal
			さかなとかぼちゃのみそいため	バサ	てんぷん みそ あぶら さとう	しょうが にんにく えだまめ かぼちゃ たまねぎ	
	いわたまご		うましおきゃべつ	のり	ごまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく	33.0
29(金)			やきそば	チキンハム かつおぶし	ちゅうかめん あぶら	きゃべつ にんじん ビーマン にんにく	591kcal
			にくまん	ぶたにく	こむぎこ さとう ラード パンこ てんぷん ごまあぶら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	
	やきそば		ちゅうかあえ	わかめ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり だいこん	25.0

給食が始まって約1か月がたちました。給食には慣れましたか？5月は外で元気に体を動かすのが気持ちよい季節ですね。給食では、たけのこや新じゃがいも、春キャベツなど、旬の食材を取り入れています。旬の食べものは、栄養がたっぷりでおいしいのが特徴です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。朝ごはんをしっかり食べることが、力を出すための大切なポイントです。いろいろな食べものにチャレンジしてみましょう。手洗いやうがいも忘れずに行い、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。



5月