

令和7年

5月

学校給食予定献立表



さいたま市立上小小学校

実施日	献立名	主に体をつくるものとなる食品 赤色	主にエネルギーのもととなる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
7(水)	わかたけうどん	とり肉 わかめ	あぶら	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	しょうゆ だし(鰹)	589
	(地粉うどん)		じごなうどん			
	甘辛じゃがいも		じゃがいも なたね油 さとう		しょうゆ	24.4
	こまつなのおひたし			こまつな もやし	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
8(木)	フラワーパン		フラワーパン(乳なし)			649
	ポークビーンズ	ベーコン ぶた肉 だいず	じゃがいも 玄米シュレッド あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	だし(鶏)	
	グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり アスパラガス		
	ヨーグルト	ヨーグルト				27.8
	牛乳	牛乳				
9(金)	◇旬献立◇	あじには鉄やビタミンDをはじめ、DHA(脳の記憶力、集中力を維持する働き)やEPA(血液の健康を維持する働き)など身体にうれしい栄養素を含んでいます。				
	大豆いりひじきごはん	とり肉 だいず ひじき 油あげ	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん しいたけ	しょうゆ	638
	あじの竜田揚げ	あじ	なたね油 でん粉	しょうが	しょうゆ	
	豚汁	ぶた肉 とうふ	こんにゃく じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	みそ だし(鰹)	31.8
	牛乳	牛乳				
12(月)	麦ごはん		こめ むぎ			618
	いかと豆腐のチリソース	いか とうふ	でん粉 さとう あぶら なたね油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト	だし(鶏) しょうゆ	
	中華和え	わかめ	ごま ごま油 さとう	もやし きゅうり だいこん	しょうゆ	23.8
	牛乳	牛乳				
13(火)	◇岡山県郷土料理◇	蒜山(ひるぜん)おこわとは、一般に五目おこわと呼ばれる具材のたくさん入ったおこわです。祭りや祝事には必ずと言っていいほど登場する岡山県の郷土料理です。				
	蒜山おこわ	あずき とり肉 あぶらあげ	こめ もち米 さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	しょうゆ 和風だし	573
	こいわしの竜田揚げ	いわし	でん粉 なたね油	しょうが	しょうゆ	
	なすのみそ汁	わかめ		キャベツ なす たまねぎ	みそ だし(鰹)	26.4
	牛乳	牛乳				
14(水)	◇旬献立◇	新じゃがいもは、カリウム、ナイアシン、ビタミンB1やビタミンCなどの栄養素が含まれています。特にビタミンCは多く、通常の4倍です。				
	黒パン		黒パン(乳なし)			612
	じゃがいもの豆乳クリーム煮	とり肉 ベーコン 豆乳	じゃがいも 玄米シュレッド こむぎこ 豆乳バター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース	だし(鶏)	
	フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん		22.2
	牛乳	牛乳				
15(木)	麦ごはん		こめ むぎ			690
	すぶた	ぶた肉	でん粉 こむぎこ なたね油 さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	しょうゆ	
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタン(こむぎこ) あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれん草 しょうが	だし(鶏) しょうゆ	29.2
	牛乳	牛乳				
16(金)	ツナとコーンのピラフ	まぐろ	こめ あぶら	たまねぎ とうもろこし パセリ	だし(鶏)	624
	ホキの香草フライ	ホキ	なたね油 パン粉 こむぎこ でん粉	バジル		
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト	だし(鶏)	24.2
	牛乳	牛乳				
19(月)	タンメン	ぶた肉 なんと だいず	でん粉 あぶら	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ だし(鶏)	616
	(中華めん)		ちゅうかめん			
	きびなごフライ	きびなご	なたね油 パン粉 こむぎこ でん粉			30.5
	莠わかめのナムル	くさわかめ	ごま ごま油 さとう	もやし こまつな えのきだけ にんにく	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
		赤色	黄色	緑色		
20(火)	食育の日	毎月19日は「食育の日」として定められています。食を豊かにすることで、心と体によい影響をもたらします。チキンチキンごぼうは、山口県の郷土料理です。				
	白飯（原田米）		こめ			651
	チキンチキンごぼう	とり肉	でん粉 なたね油 さとう	ごぼう えだまめ	しょうゆ	30.9
	卵入り五目スープ	ぶた肉 たまご とうふ	ごま油 でん粉	ねぎ しいたけ	だし(鶏) しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
21(水)	ビーンズカレー	ぶた肉 だいず ひよこ豆 レッドキドニー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト	だし(鶏)	613
	（麦ごはん）		こめ むぎ			21.5
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
	牛乳	牛乳				
22(木)	コッペパン		コッペパン（乳なし）			603
	ポテトミートソース	ぶた肉 だいず	じゃがいも あぶら 玄米シュレッド	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	コンソメ	
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ 和風だし	24.2
	牛乳	牛乳				
23(金)	麦ごはん		こめ むぎ			611
	ごま塩		ごま			
	五目豆腐	とうふ ぶた肉 ちくわ	ごま油 さとう あぶら	にんじん たけのこ ねぎ	だし(豚) しょうゆ みそ	26.2
	こまつなサラダ	わかめ	あぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
26(月)	おやこ丼	たまご とり肉	さとう でん粉	にんじん たけのこ しいたけ	しょうゆ だし(鰹)	645
	（麦ごはん）		こめ むぎ			25.7
	ごぼうの甘辛揚げ		ごま でん粉 なたね油 さとう	ごぼう	しょうゆ	
	あさづけ			かぶ きゅうり		
	牛乳	牛乳				
27(火)	◇旬献立◇	新茶の時期は1年に1度だけで、旬は5月～6月頃です。この時期になるとお店で様々なお茶(抹茶)味の物を見かけます。				
	梅じゃこごはん	ちりめんじゃこ	こめ ごま	ゆかり うめ		585
	ししゃもの狭山茶フライ	ししゃも	パン粉 こむぎこ でん粉 なたね油	煎茶		
	いそかあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ	21.0
	冷凍みかん			みかん		
28(水)	牛乳	牛乳				
	はちみつパン		はちみつパン（乳なし）			629
	豆とソーセージのトマト煮	ウインナー だいず ひよこ豆	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト	だし(豚)	
	コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ		22.0
29(木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		こめ むぎ			656
	生揚げとじゃがいものカレー煮	なまあげ ぶた肉	さとう じゃがいも あぶら こむぎこ 豆乳バター	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース トマト	しょうゆ コンソメ	
	わかめのサラダ	わかめ	ごま ごま油 さとう	きゅうり キャベツ とうもろこし	しょうゆ	23.7
30(金)	牛乳	牛乳				
	◇旬献立◇	かつおは、高たんぱく質、低脂質なので、とても健康的な食材です。また血液をサラサラにする効果や脳の活性化を促進します。				
	麦ごはん		こめ むぎ			616
	茎わかめの佃煮	くさわかめ	くろさとう		しょうゆ	
	かつおの新玉ねぎソース	かつお	でん粉 なたね油 さとう	たまねぎ にんにく	しょうゆ	29.7
	かきたま汁	たまご	でん粉	にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	しょうゆ だし(鰹)	
牛乳	牛乳					

* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

5月の旬食材：アスパラガス、そら豆、グリンピース、かぶ、清見オレンジ、河内晩柑、甘夏、メロン、鯉、あじ、あさり

⇒旬とはその時期にたくさん採れて一番おいしい時期のことをいいます。栄養価が高くなります。