

5月こんだてよていひょう

太字の食べ物、さいたま市の
地場産農作物です！

日	牛乳	おかず	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー (kcal)
			き エネルギーのもとになる	あか からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	
7		きなこあげパン とうふのスープに ひじきのマリネ	ツイストパン さとう あぶら さとう ごま あぶら	きなこ とりにく とうふ ひじき ハム	にんじん たまねぎ しめじ かぶ こまつな きゅうり だいこん にんじん	605 26.1
8		もちむぎごはん さわらのこがねやき なめこのみそしる カリボリあえ	こめ もちむぎ ノンエッグマヨネーズ	さわら とうふ こんぶ	にんじん たまねぎ だいこん なめこ こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん	555 26.8
11		もちむぎごはん じゃがいものにくみそソース かわりいそかあえ セミノール（かんぎつ）	こめ もちむぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぶたにく わかめ のり	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ こまつな にんじん えのきたけ セミノール	562 21.4
12		パブリカライスの とうにゅう クリームソースがけ ごぼうチップスサラダ	こめ あぶら あぶら こむぎこ あぶら さとう	ベーコン えび いか とうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ にんじん コーン	614 20.1
13		きつねうどん （じごなうどん） ごぼうとだいののかきあげ こまつなのごますあえ	あぶら さとう うどん さつまいも こむぎこ あぶら さとう ごま	とりにく なんと あぶらあげ だいず	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし	603 24.6
14		もちむぎごはん なまあげのちゅうかに わかめのチョナムル	こめ もちむぎ あぶら さとう さとう ごま あぶら	ぶたにく なまあげ うすらのたまご わかめ	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	625 27.7
15		かやくごはん いかのかりんあげ とうふのみそしる	こめ あぶら さとう ごま あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ちくわ いか	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ グリンピース	581 27.5
18		スラッピージョー （スライスコッパン） ABCスープ オートミールクッキー	あぶら さとう こむぎこ コッパン あぶら じゃがいも マカロニ オートミール こむぎこ さとう あぶら チョコレート	だいず ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ こまつな にんにく たまねぎ にんじん トマト	634 24.5
19		もちむぎごはん てっかみそ ごもくどうふ こまつなのしらすあえ	こめ もちむぎ あぶら さとう あぶら さとう	だいず ぶたにく とうふ ちくわ しらすぼし	にんじん たけのこ しょうが ねぎ こまつな はくさい もやし	631 30.5
20		もちむぎごはん すぶた たまごいりコーンスープ	こめ もちむぎ あぶら さとう	ぶたにく ベーコン たまご	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ トマト ピーマン にんじん たまねぎ しめじ だいこん コーン	594 24.1
21		わかめごはん カムカムつくね みそしる	こめ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	わかめ ちりめんじゃこ とりにく おから あぶらあげ とうふ	たまねぎ れんこん しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん	576 29.0
22		シーフードカレー （もちむぎごはん） フルーツヨーグルト	あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく トマト もも りんご ラ・フランス みかん	669 20.8
25		ごはん てづくりふりかけ いもに こまつなのいそかあえ	こめ ごま さとう あぶら さといも さとう	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく なまあげ のり	しそ ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな キャベツ もやし	556 25.4
26		みそラーメン （ホットちゅうかめん） 〇〇〇むしパン かぶときゅうりのあさづけ	あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら しらたま あんこ	ぶたにく とうにゅう	しょうが にんじん しめじ もやし ねぎ かぶ きゅうり にんじん	558 22.9
27		おやこどん （ごはん） カリカリだいず ゆかりあえ	あぶら さとう こめ もちむぎ さとう	とりにく たまご だいず かえりにぼし	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース きゅうり キャベツ しそ	599 28.9
28		ガーリックトースト ポトフ ブロッコリーサラダ	しょくパン あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも あぶら さとう	ハム	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	548 22.4
29		こまつなごはん ししゃものはるまき みそけんちんじる	こめ あぶら ごま あぶら はるまきのかわ あぶら じゃがいも	ツナ ししゃも あぶらあげ とうふ	にんじん しょうが こまつな ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	574 23.0

☆献立は物資の都合により変更することがあります。