




家庭数		5月		こんだて		さいたま市立大宮東小学校 令和6年5月号	
日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる			
7 (火)	◆はるキャベツたっぷりホイコーローどん	ぶたにく みそ	こめこ しゃくぶつあがら さとう でんがん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ あおピーマン にんじん	さけ しょうゆ オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン チキンスープ	637 23.0	
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しゃくぶつあがら				
	あおなとみなみくさんきくらげのスープ	ほたて		こまつな もやし しめじ きくらげ エリンギ コーン	チキンスープ しょうゆ しお オイスターソース こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8 (水)	◆ぎゅうすきさんさいぶっかけうどん	ぎゅうにく	しゃくぶつあがら さとう	しょうが ごぼう わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ	しょうゆ さけ	665 21.0	
	(うどん)		こむぎこ でんがん				
	(ぶっかけうどんつゆ) <こぶくろ>		みずあめ さとう	しょうが	しょうゆ みりん しお かつおぶしだし しばふだし こんぶだし す にぼしだし		
	うめマヨだいいんちくわほたてサラダ	ほたて すけそうたら いとよくだい ホワイトスナッパー ポニーフィッシュ ヒイラギ たちうお さんま	さとう みずあめ	だいこん コーン たまねぎ あかしそ	しお こしょう す うめず		
	◆メロン			メロン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9 (木)	にしくさん はくはん		こめ しゃくぶつあがら			666 22.0	
	しおマーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず	しゃくぶつあがら ごまあがら でんがん ラーゆ	たまねぎ エリンギ にんじん ねぶかねぎ しいたけ にんにく しょうが えだまめ	トウバンジャン チキンスープ しお こしょう みりん		
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごまあがら さとう ごま	キャベツ こまつな あかパプリカ にんにく	しょうゆ コチジャン しお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
🐟 お魚の日…旬の かつお を紹介します。🐟							
10 (金)	◆あさりとたけのごはん	あがらあげ あさり	こめ しゃくぶつあがら さとう	にんじん ごぼう しょうが たけのこ えだまめ	こんぶちや みりん しお さけ しょうゆ わふうだしのもと	603 22.0	
	◆かつおかツ	かつお	パンこ さとう こむぎこ しゃくぶつあがら	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお		
	みそけんちんじる	とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しゃくぶつあがら	れんこん にんじん だいこん しめじ こまつな ねぶかねぎ	かつおだしじる しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13 (月)	いわつきくさん はくはん		こめ しゃくぶつあがら			607 25.0	
	◆さやまちゃふりかけ<こぶくろ>	のり	ごま さとう	せんちや しそ	しお		
	◆しんじゃがとだいずのさっぱり	とりにく だいず	じゃがいも さとう しゃくぶつあがら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが さやいんげん	わふうだしのもと しょうゆ しお す		
	いそかあえ	ひじき のり	さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ さけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
👤 玉川校長先生の好きな給食・思い出の給食「さとうあげパン」が登場します! ◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の ビーツ を紹介します。◆							
14 (火)	◎さとうあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ さとう ショートニング しゃくぶつあがら		イースト しお	633 25.0	
	◆さいたまヨーロッパやさいいりボルシチ	ぶたにく	じゃがいも しゃくぶつあがら こむぎこ さとう でんがん	にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャベツ ビーツ	しお こしょう トマトペースト トマトピューレ コンソメ あかワイン ローリエパウダー チキンスープ		
	キャロットラペ		しゃくぶつあがら オリーブあがら さとう	にんじん パジル にんにく	りんごす しお こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
🌟 ラッキーにんじんの日…「水ぎょうざスープ」の中に 星型にんじんが かかれています。🌟							
15 (水)	げんきもりもりなっとうどんぶり	とりにく だいず	さとう ごまあがら	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば	さけ しょうゆ しお ラーゆ	619 23.1	
	(にしくさん はくはん)		こめ しゃくぶつあがら				
	すいぎょうざスープ	ぶたにく ほたて	こむぎこ ラード さとう しゃくぶつあがら でんがん ごまあがら	にら キャベツ にんにく ねぶかねぎ しょうが キャベツ しいたけ エリンギ にんじん こまつな はくさい	しょうゆ しお ポークスープ ちゅうかだしのもと オイスターソース		
	◆セミノールオレンジ			セミノールオレンジ			
16 (木)	ソースやしきそば	ぶたにく かつおぶし あおのり	こむぎこ ラード	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく もやし	やしきそばソース	628 24.2	
	わかさぎフリッター	わかさぎ あおさ	こむぎこ とうもろこしこ さとう こめこ しゃくぶつあがら ベーキングパウダー		しょうゆ しお		
	こまつなとコーンのナムル	わかめ	ごま さとう ごまあがら	こまつな コーン	しょうゆ しお りんごす		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
👤 植松教頭先生の好きな給食・思い出の給食「わかめご飯」が登場します! 🌱 食育の日…山口県の 郷土料理を 紹介します。🌱							
17 (金)	◆◎わかめごはん	わかめ	こめ しゃくぶつあがら さとう ごま		しお	657 28.0	
	★チキンチキンごぼう	とりにく	こめこ でんがん しゃくぶつあがら さとう はちみつ	ごぼう えだまめ	しょうゆ さけ みりん		
	いもちもち	ぶたにく とうふ みそ あがらあげ	じゃがいも でんがん さとう こんにやく しゃくぶつあがら	にんじん だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ		
	★◆あまなつ			あまなつ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる			
20 (月)	ひがしっこもずくどん	もずく ぶたにく だいず	しゃくぶつあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	622 26.0	
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しゃくぶつあぶら				
	とりつくねじる	ほたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんぶん ごまあぶら	はくさい しいたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぶ かねぎ こまつな	しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース		
	おさかなアーモンド	いわし	アーモンド みずあめ さとう		しお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21 (火)	ガーリックフランスパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう バ ター	バセリ	イースト しお ガーリックパウダー	618 23.0	
	チーズオムレツ	たまご チーズ	さとう でんぶん しゃくぶつあぶら		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお		
	ABCスープ	ぶたにく	さとう マカロニ しゃくぶつあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん こまつな セロリー	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス ローリエパ ウダー チキンスープ コンソメ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22 (水)	にしくさん はくはん		こめ しゃくぶつあぶら			640 25.2	
	のりつくだに<こぶくろ>	のり	みずあめ さとう		しょうゆ す		
	◆さやまちゃししゃもフライ	ししゃも	パンこ でんぶん こむぎこ しゃくぶ つあぶら		せんちゃ		こしょう しお
	◆たけのこととりにくのほっこりに	とりにく	こんにゃく しゃくぶつあぶら さとう		ごぼう だいこん にんじん たけのこ しいたけ いんげ ん しょうが		さけ しょうゆ しお みりん わふうだ しのもと かつおこんぶだしじる
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23 (木)	◆さくらえびとアスパラガスのトマトク リームパンネ	さくらえび ツナ ぶたにく なまクリ ーム ぎゅうにゅう	パンネ しゃくぶつあぶら オリーブ あぶら こむぎこ みずあめ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ア スパラガス	しお トマトピューレ トマトチャップ コンソメ チキンスープ オニオンパ ウダー きょうしょう こしょう ナツメグ コ リアンダー カルダモン オールスパイス	608 25.0	
	ひじきサラダ	ひじき あぶらあげ	さとう オリーブあぶら	もやし	しょうゆ りんごす しお		
	◆かわちばんかん			かわちばんかん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24 (金)	いわつきくさん はくはん		こめ しゃくぶつあぶら			629 27.0	
	ネパールふうチキンカレー	とりにく ヨーグルト	じゃがいも さとう しゃくぶつあぶ ら	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん	カレーこ チキンスープ ローリエパ ウダー ターメリック カルダモン クミンパ ウダー クローブパウダー ガラムサラ しお こしょう ナツメグパウダー		
	コーンサラダ		しゃくぶつあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	りんごす しお こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト だっしふんにゅう	さとう		ゼラチン かんてん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27 (月)	いわつきくさん はくはん		こめ しゃくぶつあぶら			637 25.8	
	あつあげとぶたにくのみそに	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく さとう しゃくぶつあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ いんげん しょうが	しょうゆ さけ しお かつおこんぶだし じる		
	◆さくらえびとこまつなののりあえ	さくらえび のり		こまつな もやし	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28 (火)	◆ さいたまヨーロツバやさいの日…旬の ラティーナかぶ を紹介します。 ◆						
	キャロットピラフ		こめ しゃくぶつあぶら バター ラー ド	にんじん たまねぎ	コンソメ しろうワイン しお こしょう	602 23.0	
	◆チキンとラティーナかぶのさくらく さんこめこのクリームシチュー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう しろ いんげんまめ なまクリーム	さとう こめこ オリーブあぶら	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン コンソメ こしょう		
	はちみつレモンしおこうじツナサラダ	ツナ	はちみつ しゃくぶつあぶら	コーン キャベツ レモン	こめこうじ しお さけかす こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 (水)	🐟 お魚の日…旬の めばる を紹介します。 🐟						
	にしくさん はくはん		こめ しゃくぶつあぶら			648 22.0	
	わかめふりかけ<こぶくろ>	かつおぶし わかめ	さとう でんぶん		しお まっちゃん しいたけエキス		
	めばるのにつけ	めばる	さとう		しょうゆ しお		
	◆しんじやがとしんたまねぎのみそじる	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも でんぶん		たまねぎ しめじ		かつおだしじる しょうゆ
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
30 (木)	◆アスパラガスとしおこんぶチーズごは ん	チーズ こんぶ	こめ しゃくぶつあぶら さとう	アスパラガス	こんぶちゃ みりん しお さけ しょう ゆ	603 25.0	
	だしまきたまご	たまご	さとう しゃくぶつあぶら でんぶん		す しょうゆ しお かつおだしじる こ んぶだしじる		
	さわにわん	ぶたにく こおりどうふ	しらたき しゃくぶつあぶら	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだしじる しょう ゆ しお こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31 (金)	のうこうとんこつぎょかいまぜめん	とりにく	さとう ごまあぶら	もやし こまつな にんにく しょうが	しお しょうゆ りんごす	611 24.0	
	(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあぶら		しお かんすい		
	(のうこうとんこつぎょかいまぜつゆ)< こぶくろ>		さとう みずあめ しゃくぶつあぶら		しょうゆ とんこつエキス ポークチキン こみオイル しお す さばがしふんま つ そうだがしふんまつ にぼしふんまつ かつおエキス とりがらだし		
	はるまき		はるさめ ラード でんぶん だいず あぶら さとう こむぎこ		キャベツ たまねぎ にんじん		
	◆メロン				メロン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					