

5月小学校予定献立表

令和6年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間	エネルギー	
				熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	(kcal) たんぱく質 (g)	
1水	○	ハヤシライス 麦ごはん	○	米 麦			630	
		ルウ		油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 生クリーム ミルクカルシウム だいず	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	(中野小 714)	
		アスパラガスのサラダ イタリアンドレッシング		ドレッシング	とり肉	アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	22.1	
中野小のみ開校お祝いデザート								(中野小 22.7)
2木	○	<b>【こどもの日献立】</b>						
		たけのこごはん		米	油揚げ	たけのこ えだまめ	635	
		かつおの照り焼き			かつおの照り焼き		30.8	
		ブロッコリーのごまあえ		ごま 砂糖		ブロッコリー とうもろこし にんじん		
		すまし汁			豆腐 かまぼこ	えのきたけ だいこん みずな ねぎ		
かしわもち	かしわもち							
7火	○	広東めん 中華めん		中華めん			614	
		汁		かたくり粉 油	ぶた肉	にんにく しょうが たけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ はくさい	31.3	
		蒸しシューマイ 2こ		砂糖 かたくり粉 ごま油	シューマイ			
野菜中華みそ炒め								
8水	○	ごはん		米			623	
		ハンバーグケチャップソース			ハンバーグ	マッシュルーム	23.5	
		彩り野菜のサラダ 柑橘ドレッシング		ドレッシング		にんじん キャベツ こまつな とうもろこし パプリカ		
		ラビオリスープ		ラビオリ		さやえんどう にんじん たまねぎ セロリー		
9木	○	ごはん		米			612	
		あじのうめしょうゆ焼き			あじのうめしょうゆ焼き		30.4	
		くきわかめの炒め煮		油 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ くきわかめ	にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん		
		かぶのみそ汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	かぶ かぶの葉 ねぎ たまねぎ こまつな		
10金	○	庄和黒豆きな粉揚げパン		パン 油 砂糖	きな粉		620	
		アンサンブルエッグ ポトルケチャップ			アンサンブルエッグ		24.9	
		カラフルサラダ フォイルパンチドレッシング		ドレッシング		にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし パプリカ		
		ポトフ		じゃがいも	ぶた肉 フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう		
13月	○	ごはん		米			641	
		とり肉の南部焼き		ごま	とり肉		31.3	
		えだまめとじゃこのサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング	しらす干し	キャベツ えだまめ きゅうり ほうれんそう		
		みそけんちん汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう		
14火	○	山菜うどん 地粉うどん		地粉うどん			612	
		汁			とり肉 凍り豆腐 油揚げ こんぶ	ごぼう にんじん ねぎ しめじ わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう	26.3	
		ちくわのごまカレー揚げ 2こ		小麦粉 油 ごま	ちくわ			
		切り干しだいこんとひじきのサラダ		油	ひじき	切り干しだいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし		
15水	○	ごはん		米			605	
		ほきの利休焼き			ほきの利休漬け		27.9	
		野菜のごましょうゆあえ		ごま ごま油	しらす干し	キャベツ こまつな もやし きゅうり		
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース		
16木	○	ピビンバ ごはん		米			622	
		肉炒め		油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たまねぎ	30.5	
		ナムル		砂糖 ごま油 ごま		もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく		
		チンゲンサイのスープ			とり肉 豆腐 卵	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ		
17金	○	山型食パン いちごジャム		パン ジャム			607	
		とり肉の野菜ソースがけ		油	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	30.0	
		グリーンサラダ 青じそドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ		
		アスパラガスのシチュー		じゃがいも ホホワイトルウ バター 油	ベーコン 牛乳 ミルクカルシウム	アスパラガス にんじん たまねぎ		
20月	○	<b>【佐賀県の郷土料理】</b>						
		ごはん		米			629	
		かれないの抹茶揚げ		油	かれないの抹茶澱粉付き		30.1	
		キャベツとわかめのあえ物			わかめ	キャベツ きゅうり にんじん		
だぶ	砂糖 かたくり粉	ぶ とり肉 生揚げ かまぼこ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく					
21火 市教研のため給食なし								
22水	○	ごはん		米			618	
		あじのさんが焼き			あじのさんが焼き		27.7	
		切り干しだいこんの煮物		砂糖 油	さつま揚げ とり肉	切り干しだいこん にんじん		
		豚汁		じゃがいも	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん しめじ こんにゃく ねぎ こまつな		
23木	○	ポークカレー 麦ごはん	○	米 麦			624	
		ルウ		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 だいず ミルクカルシウム とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	22.1	
		キャベツのサラダ フォイルごまドレッシング		ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
24金	○	パインパン		パン			600	
		ラザニア			ラザニア		26.6	
		ビーンズサラダ		ごま	ツナ だいず きんときまめ てぼう	きゅうり キャベツ えだまめ		
		コンソメスープ		油 じゃがいも	とり肉 フランクフルト	もやし にんじん たまねぎ こまつな		
27月	○	ごはん		米			641	
		チキンのオープン焼き			チキンのオープン焼き		26.9	
		かんぴょうのあえ物		砂糖		かんぴょう こまつな にんじん		
		田舎汁		じゃがいも	生揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく ごぼう		
28火	○	もやしラーメン 中華めん		中華めん			609	
		汁		油 かたくり粉	ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ たら もやし たけのこ メンマ チンゲンサイ きくらげ	21.8	
		春巻き		油	春巻き			
おかひじきのサラダ								おおかひじき にんじん キャベツ こまつな だいこん
29水	○	ごはん		米			620	
		さばの塩焼き			さば		24.8	
		ほうれんそうのおひたし				ほうれんそう キャベツ にんじん		
		けんちん汁		油 さといも	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく		
30木	○	ごはん		米			610	
		レバーカツ ポトルソース		油	レバーカツ		(桜川小 694)	
		野菜のごしきあえ				キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし	24.1	
		みそ汁			豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ だいこん こまつな	(桜川小 24.7)	
桜川小のみ開校お祝いデザート								
31金	○	チキンピラフ		米 バター	とり肉		625	
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		25.6	
		野菜サラダ サウザンドドレッシング		ドレッシング		キャベツ カリフラワー きゅうり ブロッコリー		
		アスパラガスのスープ		油	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス こまつな		

\*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

\*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	レチノール当量	B1	B2	C		
	620	27(17.7)	26.9	92.1	389	3.3	μg	mg	mg	mg	g	g