

家庭数



令和3年度 5月給食予定献立表



さいたま市立常盤北小学校

日	曜日	こんだて			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく 質 (g)
		主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉 卵・豆	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 ・くだもの	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂類	
7	金	ちゅうかたきこみごはん		さわらのしおやき こまつなわかめのサラダ かしわもち 【行事食】	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび わかめ さわら		にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ きゅうり コーン		こめ さとう ごまあぶら ごま かしわもち あぶら	640 28.6	
10	月	ふりかえきゅうじつ									
11	火	ごはん		なまあげとうずらたまごのあまず ちゅうかきゅうり 【静岡県の郷土料理】	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ しめじ きゅうり しょうが		こめ さとう こんにやく かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	604 24.1	
12	水	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		かつおのごまふうみあげ さくらえびいりおひたし みそしる 【静岡県の郷土料理】	ぎゅうにゅう わかめ かつお さくらえび みそ		にんじん こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ もやし		こめ じゃがいも あぶら ぼんこ ごま かたくりこ こむぎこ	578 22.9	
13	木	ハヤシライス (ごはん)		コーンサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん		こめ さとう あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	673 23.0	
14	金	ココアあげパン		ABCマカロニスープ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき		にんじん キャベツ きゅうり だいこん		パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	580 17.7	
17	月	にくうどん (じごなうどん)		だいずとごさかなのあおのりふうみ からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると だいず かえりにほし あおのり		にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし		じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	610 29.2	
18	火	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		しせんどうふ はるさめサラダ 【中国のメニュー】	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ハム		にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし		こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	591 25.4	
19	水	さけずし		ちくぜんに おひたし	ぎゅうにゅう さけ たまご こんぶ とりにく		さやえんどう ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし		こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	567 25.7	
20	木	【きせつのメニュー】 あさりのだいこんの ごはん		とりにくのからあげ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とりにく どうふ みそ		だいこん にんじん さやいんげん しょうが ごぼう ほうれんそう ながねぎ		こめ あぶら かたくりこ じゃがいも こんにやく	612 28.9	
21	金	てづくりカレーパン		ひよこまめのスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン		たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こまつな みかん もも パイナップル		パン こむぎこ ぼんこ あぶら じゃがいも こんにやく だいす	649 20.9	
24	月	ふりかえきゅうじつ									
25	火	うどんかい よびびのため おべんとう									
26	水	タンメン (ちゅうかめん)		きびなごのからあげ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご くきわかめ きびなご		しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ もやし こまつな えのき たけのこ にんにく		ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	562 27.2	
27	木	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		ぶたにくとなまあげのみそに いそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく きざみのり みそ		にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ ピーマン こまつな もやし しょうが		こめ あぶら さとう	603 25.4	
28	金	ごはん		かんこくのり ほきのかんこくふうみやくみソース わかめスープ 【韓国メニュー】	ぎゅうにゅう ホキ どうふ とりにく わかめ のり		ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	561 24.3	
31	月	きつねどん (ごはん)		ごぼうとナッツのあまからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ		たまねぎ ながねぎ さやいんげん ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり		こめ さとう かたくりこ はちみつ ごま アーモンド カンシューナッツ	711 25.8	

※都合により献立を多少変更することがありますので御了承ください。 ※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止について

新しいクラスでの給食にはなれましたか。新型コロナウイルス感染拡大防止のためにも食事前には手洗いをし、アルコール消毒をしましょう。また、食べるときは前を向いて食べ、会話は控えましょう。

