



2021年

5月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
6	木	★牛乳	★牛乳				781	28.4
		グリーンピースご飯		グリーンピース	米 もち米	だし(昆布)		
		かつお和風フライ	かつおフライ		サラダ油			
		ごま和え		キャベツ 小松菜 人参	ごま油 三温糖	白みそ		
		若竹汁	豆腐 わかめ	たけのこ 小松菜 人参 干し椎茸		だし(鰹節・昆布)		
		★柏もち				★柏もち		
7	金	★牛乳	★牛乳				758	28.9
		ほうとう風うどん (★地粉うどん) (汁)			★地粉うどん			
		ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ	かぼちゃ 白菜 大根 人参 長葱 しめじ	サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)		
		きゅうりの浅漬け	竹輪 鶏卵 のり		小麦粉 でん粉 サラダ油			
		清見オレンジ	昆布 鰹節	きゅうり 生姜				
10	月	★牛乳	★牛乳				820	30.7
		ポークカレー (麦ご飯) (ルウ)	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶	米 麦 じゃが芋 サラダ油 小麦粉	カレー粉 カレールウ		
		ほうれん草のキッシュ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	ほうれん草 ピーマン	バター 生クリーム			
		手作り福神漬け		大根 きゅうり 蓮根 生姜	三温糖 ごま			
11	火	★牛乳	★牛乳				833	31.1
		※ご飯			米			
		チキン味噌かつ	鶏肉 卵		小麦粉 バン粉 サラダ油 三温糖	京桜みそ		
		じゃが芋の香味和え	のり		じゃが芋 ごま			
12	水	★牛乳	★牛乳				867	29.4
		★はちみつパン			★はちみつパン			
		コーンシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース コーン クリームコーン	じゃが芋 生クリーム 小麦粉 バター サラダ油	ガラボン(豚骨)		
		コールスローサラダ (★ドレッシング)		キャベツ きゅうり 人参 コーン		★ドレッシング		
		手作りアップルパイ		りんご缶	パイシート グラニュー糖	シナモン		
13	木	★牛乳	★牛乳				705	29.9
		ご飯			米			
		筑前煮	鶏肉 凍り豆腐	人参 たけのこ さやいんげん	こんにゃく 里芋 サラダ油 三温糖			
		梅おかか和え	鰹節	キャベツ 小松菜 人参	三温糖	練り梅		
14	金	★牛乳	★牛乳				786	28.8
		メイプルトースト			食パン グラニュー糖 バター メイプルシロップ			
		サーモンチャウダー	鮭 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	カラボン(豚骨)		
17	月	★牛乳	★牛乳				714	30.5
		ご飯			米			
		魚と豆腐のチリソース	ホキ(でん粉付き) 豆腐	玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース	サラダ油 ごま油 三温糖	トウバンジャン		
		莖わかめナムル	莖わかめ	大根 きゅうり えのき茸 にんにく	ごま油 三温糖 ごま	一味唐辛子		
		河内晩柑		河内晩柑				
18	火	★牛乳	★牛乳				748	34.8
		親子丼 (麦ご飯) (具)	鶏肉 卵	玉葱 さやいんげん 干し椎茸	三温糖 サラダ油 でん粉			
		大豆と小魚の青のり風味	大豆 煮干し のり		サラダ油			
		はりはり漬け	昆布	きゅうり 人参 切干大根	三温糖 ごま			

11日(火) ご飯・・・さいたま市西区で栽培された地場産のお米を使用します。

14日(金) 《オリンピック応援献立》カナダにちなんだ献立です。カナダでは、メイプルシロップ、サーモン、ブルーベリーともに世界有数の生産量や消費量となっています。

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
19 水	★牛乳	★牛乳				883	36.2	
	味噌 ラーメン	(★中華麺) (汁) 豚肉 大豆ミート	もやし 長葱 生姜 にんにく たけのこ コーン 干し椎茸	★中華麺 ごま油 三温糖 でん粉	赤みそ かぼ(豚骨) オイスターソース トマトソース			
	しゅうまい	しゅうまい						
	きゅうりとたくあんのとえ物 手作り抹茶プリン	牛乳	きゅうり たくあん	ごま油 黒砂糖	抹茶プリンの素			
20 木	★牛乳	★牛乳				778	34.3	
	ご飯			米				
	あじの南蛮漬け	あじ(でん粉付き)	玉葱 人参 ピーマン	サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉				
	野菜の味噌マヨ和え		蓮根 ブロッコリー 人参	ごま	赤みそ マヨネーズ風味調味料			
さつま汁	鶏肉	大根 人参 長葱	さつま芋 こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鯉節・昆布)				
21 金	★牛乳	★牛乳				905	37.1	
	★黒パン			★黒パン				
	タンドリーフライドチキン	鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜	小麦粉 でん粉 サラダ油	トマトケチャップ カレー粉			
	こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン コーン レモン果汁 け(ま)	サラダこんにゃく 三温糖 オリーブ油				
	レタスと卵のスープ	ベーコン 卵	玉葱 レタス 人参 ほうれん草 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)			
★ヨーグルト	★ヨーグルト							
24 月	★牛乳	★牛乳				750	27.4	
	ご飯			米				
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	玉葱 人参 生姜 グリンピース	じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉				
	千草焼き	卵	人参 たけのこ ほうれん草 干し椎茸	三温糖				
わかめときゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり	三温糖					
25 火	★牛乳	★牛乳				702	22.2	
	オムライス	(チキンライス) (オムライスシート) (★トマトケチャップ)	鶏肉	玉葱 マッシュルーム グリンピース	米 麦 サラダ油			トマトケチャップ 中濃ソース
	野菜スープ	ベーコン いんげん豆	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 えのき茸	サラダ油	ガラボン(豚骨)			
	フルーツミックス		みかん缶 バイン缶		カットゼリー			
26 水	★牛乳	★牛乳				843	27.8	
	★バインパン			★バインパン				
	白身魚のバジルフライ	白身魚フライ		米 麦 サラダ油				
	大根とブロッコリーのサラダ		大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	マヨネーズ風味調味料			
パンプキンポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃペースト 玉葱 人参 ソテーオニオン かぼちゃ	小麦粉 バター 生クリーム サラダ油	ガラボン(豚骨)				
27 木	★牛乳	★牛乳				708	20.7	
	チャーハン	焼豚	長葱 人参 グリンピース	米 麦 ごま油	オイスターソース			
	春巻き			春巻き サラダ油				
	わかめのスープ	わかめ	もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン	ごま油 ごま でん粉	ガラボン(豚骨)			
冷凍みかん		冷凍みかん						
28 金	★牛乳	★牛乳				712	30.4	
	ご飯			米				
	鶏ささみの青のりフライ	鶏肉 卵 のり		小麦粉 パン粉 サラダ油	中濃ソース			
	じゃが芋のごま味噌和え			じゃが芋 ごま 三温糖	京桜味噌 赤みそ			
けんちん汁	豆腐	大根 長葱 人参 しめじ 小松菜	里芋	だし(鯉節・昆布)				
31 月	★牛乳	★牛乳				702	31.7	
	ピザドック	レバー入りウインナー チーズ	玉葱 にんにく トマト缶	コッパパン オリーブ油	ハヤシルウ カレー粉 トマトケチャップ			
	豆腐のスープ煮	鶏肉 豆腐	玉葱 人参 小松菜 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)			
	海藻サラダ	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン	ごま油 三温糖				
	アセロラゼリー				★アセロラゼリー			
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
18	食塩 しょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米						778	30.0
	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。							