

令和6年5月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群				体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他 調味料等	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2(木)		端午の節句 献立	高野豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう	米 砂糖	油	かつおだし	861	29.1		
		ちらし寿司 ししゃもフライ けんちん汁 かしわ餅	豆腐 油揚げ 卵	ししゃも	さいやえんどう こまつな	しいたけ かんびょう 長ねぎ	こんにやく じゃがいも かしわ餅	ごま					
7(火)		中華青菜ごはん	豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ もやし	米 砂糖	油	白湯	800	28.3		
		揚げ餃子2コ タイピーエン マーラーカオ	あさり 卵	コンデンスミルク	こまつな	長ねぎ はくさい たまねぎ	春雨 小麦後 餃子の皮	ごま油	豚ガラスープ オイスターソース ヘーキングパウダー				
8(水)		抹茶ミルクトースト	鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	食パン	油	抹茶	798	29.0		
		じゃがいものクリーム煮 フレンチサラダ	ベーコン 白花豆	コンデンスミルク チーズ	たまねぎ エリンギ ピーズ みかん缶	砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター	鶏ガラスープ					
9(木)		麦ごはん	豆腐	牛乳	こまつな	しょうが にんにく	米	油	みそ	755	26.9		
		豆腐の薬味ソース ごまみそ和え むらくも汁	鶏肉 卵	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	砂糖 でん粉 米粉	ごま	かつおだし				
10(金)		ポテトピラフ	さけ	牛乳	ピーマン	たまねぎ	米 麦	アーモンド	鶏ガラスープ	712	29.9		
		鮭のバジルパン粉焼き アーモンドサラダ セミノール		赤ピーマン バジル	きゅうり キャベツ セミノール	砂糖 パン粉 じゃがいも	油 バター	コンソメ ガーリックパウダー					
13(月)		原田さんのびかびかごはん(こしひかり)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米	ピーナッツ	みそ	756	30.0		
		新じゃがの肉みそ煮 じゃこピーサラダ	大豆	ちりめんじゃこ	コーン きゅうり たけのこ しいたけ	砂糖 じゃがいも	油	和風だし					
14(火)		山菜わかめうどん(地粉うどん)	鶏肉	牛乳	こまつな	たけのこ 長ねぎ なめこ	地粉うどん	油	かつおだし	756	32.5		
		桜えびのかき揚げ ごま酢和え	大豆 なると	わかめ 桜えび	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ わらび 山豆 もやし たまねぎ	砂糖 米粉 小麦粉	ごま					
15(水)		ガーリックピラフ	鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ	米 麦	油	鶏ガラスープ	718	25.1		
		ポテトピザ わかめと卵のスープ ニューサマーオレンジ	卵 ベーコン	チーズ わかめ	ピーマン パセリ	エリンギ にんにく キャベツ ニューサマーオレンジ	じゃがいも でん粉	バター	スープストック 黒こしょう ピザソース				
16(木)		馬宮びかびかごはん(こしひかり)	あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 砂糖	ごま油	かつおだし	751	30.6		
		あじの南蛮ソース ごまおかか和え 新玉ねぎと新じゃがのみそ汁	油揚げ かつお節	わかめ	こまつな 赤ピーマン	キャベツ 長ねぎ もやし	じゃがいも 米粉 でん粉	ごま油 ごま油	昆布茶 みそ				
17(金)		麦ごはん	生揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン	米	ごま油	中華ストック	793	33.3		
		生揚げの中華煮 小松菜とわかめのサラダ 河内晩柑	豚肉 うすら卵	わかめ	こまつな ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ 河内晩柑	麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	オイスターソース				
20(月)		世界味めぐり「フィリピン」	豚肉 レバー	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	米	油	中華ストック	803	30.0		
		ごはん ミヌード パンシットピホン ハロハロ風ボンチ	ウィンナー ひよこ豆 あずき	トマト こまつな パプリカ	たまねぎ キャベツ もやし ピーズ みかん りんご パイン 黄桃	じゃがいも ビーフン こんにやくゼリー	バター ごま油 ナタデココ	ケチャップ コンソメ					
21(火)		カレーピラフ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	米 麦	油	豚ガラスープ	790	32.8		
		ホキのレモン風味 にんじんポターージュ	ホキ 白花豆 あさり	スキムミルク 生クリーム	パセリ	ピース レモン果汁	砂糖 小麦粉	バター	鶏ガラスープ カレー粉				
22(水)		春キャベツのペペロンチーノ	卵	牛乳	パセリ	にんにく たまねぎ	スバグッティ	油	鶏ガラスープ	779	30.3		
		海藻サラダ じゃがベースープ 抹茶チーズケーキ	ベーコン まぐろ水煮 あずき	クリームチーズ ヨーグルト 海藻ミックス	にんじん こまつな	アスパラガス コーン きゅうり だいこん キャベツ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごま油 オリーブ油 ごま	抹茶				
23(木)		日本味めぐり「京都府・奈良県」	さば	牛乳	にんじん	もやし しいたけ	米	かつおだし	816	35.4			
		ちりめん山椒ごはん さばの西京焼き おひたし 飛鳥汁 京風わらびもち	鶏肉 豆腐	ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ 長ねぎ はくさい だいこん	麦 わらび餅	みそ さんしょう粉					
24(金)		きつね丼(麦ごはん)	卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米 麦	カシューナッツ	かつおだし	866	31.7		
		かぼちゃとナッツの甘辛揚げ 和風サラダ	油揚げ	わかめ	こまつな かぼちゃ	もやし しいたけ たまねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油					
27(月)		キャロットピラフ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油	鶏ガラスープ	728	30.9		
		チーズオムレツ ABCスープ メロン	卵 まぐろ水煮 ハム	チーズ	こまつな パセリ	コーン ピーズ たまねぎ メロン	麦 砂糖 マカロニ	スープストック					
28(火)		岩槻びかびかごはん(彩のきずな)	かつお	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん	米	ごま油	かつおだし	756	34.7		
		かつおの新玉ソース からし和え ごまキムチ汁	豚肉	こまつな	キャベツ もやし たまねぎ にんにく 白菜キムチ	砂糖 じゃがいも でん粉	みそ からし粉						
29(水)		春キャベツのタンメン(中華めん)	豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり しいたけ キャベツ	中華めん	アーモンド	豚ガラスープ	760	31.5		
		スパイシーナッツピーズ わかめサラダ	大豆 えだまめ 金時豆 手こ豆	わかめ	こまつな	たけのこ 長ねぎ しょうが だいこん コーン もやし	でん粉 砂糖	カシューナッツ 油 ごま ごま油	チリパウダー ガーリックパウダー				
30(木)		焼きカレーパン	豚肉	牛乳	こまつな	たまねぎ キャベツ	パン	油	カレー粉	776	31.3		
		じゃがいものスープ煮 マカロニサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 いんげん豆	にんじん ピーマン	にんにく きゅうり しょうが セロリ コーン	マカロニ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ソース 鶏ガラスープ						
31(金)		学校総合体育大会 応援献立	豚肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ	米	油	みそ	797	31.4		
		ごまみそかつ丼(麦ごはん) 磯香和え 沢煮碗	のり	こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	でん粉 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	ごま	かつおだし					
<ul style="list-style-type: none"> 都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。 加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米) その日の給食を学校Webページでご覧になれます。 										平均 栄養量	779	30.7	