

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

* 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くても、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
							μg	mg	mg			mg
	620	27(17.7)	26.9	92.1	389	3.3	439	0.56	0.56	30	6.6	2.6