



# 令和5年 5月分 献立予定表 (小学校A)



日	曜日	献立名		注骨 意に	は し の 日	主 な 材 料 名			栄養量	
		主食 牛乳	料理名			血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たん白質 (グラム)
1	月	ごはん 牛乳	もずくスープ 豚肉のプルコギ風 白身魚フライ ソース(クラス)			牛乳 もずく 豆腐 ホタテ 豚肉 ブルーホワイティング	ごはん 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ なら	644	26.4
2	火	黒パン 牛乳	わんたんスープ ブロッコリーとコーンのサラダ 照り焼きチキンパテ ごまドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	黒パン わんたん 砂糖 パン粉 でんぷん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ コーン 枝豆 ブロッコリー	602	26.2
8	月	ごはん 牛乳	もやしのみそ汁 こんにゃくソテー メバルのたまり醤油焼き			牛乳 みそ わかめ メバル 鶏肉	ごはん 油 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜 しょうが	528	24.6
9	火	地粉うどん 牛乳	山菜なめこうどんの汁 ひじきと枝豆のサラダ コロッケ 野菜ドレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ 鶏肉 牛肉 ひじき	地粉うどん じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 ドレッシング	わらび しめじ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ なめこ もやし 枝豆	692	25.1
10	水	コッパパン 牛乳	パンプキンポタージュ ほうれん草と春雨のサラダ ミートボール(2個) 玉ねぎドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉	コッパパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 ドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ にんじん ほうれん草 黄ピーマン アスパラガス	658	26.9
11	木	ごはん 牛乳	筑前煮 オレンジ マスの照り焼き			牛乳 鶏肉 マス	ごはん 里芋 油 砂糖	にんじん れんこん ごぼう オレンジ	616	27.8
12	金	ごはん 牛乳	つみれ汁 お浸し しょうゆ・かつお節(クラス) 鶏肉のみそだれかけ(2個)			牛乳 タラ エビ オキアミ 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま 油 でんぷん	にんじん 長ねぎ ほうれん草 キャバツ チンゲンサイ にんにく	636	33.1
15	月	子どもパン 牛乳	ラビオリスープ 鶏肉とじゃが芋のドミグラスソース煮 照り焼きハンバーグ			牛乳 豚肉 鶏肉	子どもパン 小麦粉 パン粉 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ キャバツ エリンギ トマト にんじん マッシュルーム	582	24.6
16	火	ごはん 牛乳	チキンカレー カリフラワーのサラダ タコナゲット(2個) ごまドレッシング(クラス)			牛乳 タラ 鶏肉 タコ イカ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ドレッシング	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご カリフラワー しょうが 枝豆 コーン	711	26.0
17	水	中華めん 牛乳	タンメンスープ ★根菜サラダ 春巻き 香味塩ドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 わかめ	中華めん 砂糖 油 小麦粉 でんぷん 春雨 ドレッシング	にんじん キャバツ たけのこ 玉ねぎ れんこん 大根 長ねぎ 大根の葉	653	22.8
18	木	ごはん 牛乳	肉団子入りチゲ 切干大根の炒り煮 野菜シューマイ(2個)			牛乳 豆腐 鶏肉 タラ みそ 油揚げ	ごはん でんぷん パン粉 油 春雨 ごま 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 白菜 にんじん キャバツ りんご にんにく 長ねぎ 大根 ほうれん草 しょうが たけのこ いんげん 切干大根	655	23.4
19	金	ごはん 牛乳	わかめスープ 厚揚げのそばろあん サワラの西京焼き			牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ サワラ みそ	ごはん 砂糖 でんぷん	にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ しょうが グリーンピース	576	25.2
22	月	ごはん 牛乳	※ 直実汁 煮びたし 彩の国黒豚キャベツメンチカツ ソース(クラス)			油揚げ 豚肉 牛乳 さつま揚げ みそ わかめ	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖	にんじん 大根 キャバツ ごぼう 長ねぎ もやし 小松菜	691	22.9
23	火	ツイストパン 牛乳	ビーンズポトフ 杏仁フルーツ 鶏の照り焼き			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	ツイストパン じゃがいも 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	玉ねぎ にんじん キャバツ みかん 黄桃 パイン	630	25.9
24	水	ごはん 牛乳	すまし汁 ひじきごはんの具 ホキのマヨネーズ焼き			牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ ホキ ひじき 鶏肉 大豆	ごはん ふ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 長ねぎ パセリ しいたけ	594	25.5
25	木	地粉うどん 牛乳	けんちんうどんの汁 ★海藻サラダ 揚げギョーザ(2個) バンバンジードレッシング(クラス)			牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布 豚肉 わかめ 茎わかめ	地粉うどん 里芋 グレーゼリー 小麦粉 でんぷん 油 ドレッシング	にんじん ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ キャバツ 玉ねぎ ニラ 枝豆 にんにく しょうが	651	24.8
26	金	黒パン 牛乳	鶏肉のクリームスープ 三色サラダ 野菜入りつくね イタリアンドレッシング(クラス)			牛乳 鶏肉 生クリーム	黒パン じゃがいも 小麦粉 油 でんぷん パン粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん コーン れんこん 長ねぎ しょうが ブロッコリー ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	638	26.4
29	月	ごはん 牛乳	肉豆腐 はちみつレモンポンチ イワシのごまみそ煮			牛乳 みそ 豆腐 イワシ 鶏肉	ごはん でんぷん ごま 砂糖 はちみつレモンゼリー	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが みかん 黄桃 パイン	663	26.5
30	火	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 里芋のごまみそ煮 チキンカツ ソース(クラス)			牛乳 みそ 鶏肉	ごはん 里芋 砂糖 春雨 ごま 油 パン粉 でんぷん 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しょうが ほうれん草 長ねぎ にんにく ごぼう 枝豆 もやし	639	22.3
31	水	子どもパン 飲むヨーグルト	野菜スープ きゅうりともやしのサラダ ハンバーグのきのこソースかけ 野菜ドレッシング(クラス)			飲むヨーグルト 鶏肉	子どもパン 砂糖 バター パン粉 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャバツ マッシュルーム トマト きゅうり もやし	552	21.1
給食回数		20回				平均栄養量			631	25.4
		※物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。				基準栄養量			650	21~33

🐟 印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。 ★印は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

©献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。