



5がつきゅうしょくこんだてひょう

れいわ7ねんど

さいたまけんりつつかすかべとくべつしえんがっこう

日	主食	牛乳	はし	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	
								こども	おとな
1木	ちゅうかどん	○		きやべつとわかめのさらだ ふる一つよーぐると	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると (たまごふししょう) よーぐると	こめ わぎ あぶら じゃがいもてんぶん さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きやべつ もやし とうもろこし みかんかん おうとうかん ばいんかん	627	748
2金	たけのごはん	○	ジョ ア(スト ベリー)	とりのこうみやき きやべつとさつぱりあえ すましじる かしわもち	じゃあ (すとりベリー) あぶらあげ とりにく こんぶ かつおぶし とうふ かまぼこ(たまごふししょう)	こめ さとう かしわもち 	たけのこ にんじん きぬさや きやべつ もやし しょうが だいこん こまつな ねぎ しょうが にんにく	517	731
5月	こどものひ								
6火	ふりかえきゅうじつ								
7水	びびんば	○		わかめすーぶ みにれもんぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ きやべつ しめじ	600	716
8木	とりごぼうびらふ	○		まかにやさいすーぶ てづくりぶりん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ わぎ あぶら まかにん じゃがいも ぐらにゅうーとう からめるたぶれっと	ごぼう たまねぎ にんじん きやべつ	614	731
9金	くろばん	○		ぼてとおむれつ こーるすろーさらだ とうにゅうすーぶ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅう	くろばん (たまご・にゅうふし ょう) じゃがいも あぶら まよねーず (たまごふししょう)	にんじん たまねぎ きやべつ とうもろこし はくさい しめじ	598	714
12月	しょうゆらーめん	○	○	あげぎょうざ もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちわし(にぼし)	ほとちゅうかめん (たまごふし ょう) あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが こまつな にんじん たまねぎ もやし きやべつ とうもろこし	653	782
13火	そいどん	○	○	やさいのおかかあえ みそする	ぎゅうにゅう だいにず ぶたにく かつおぶし かつおぶし かたくちわし(にぼし) みそ	こめ わぎ あぶら こむぎこ さとう	こまつな にんじん しょうが もやし きやべつ たまねぎ ほうれんそう しめじ	703	846
14水	ごはん	○	○	ぶたにくのあまみそいため すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ	こめ さとう あぶら じゃがいもてんぶん	にんじん きやべつ もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ はくさい こまつな	595	706
15木	てづくり やきかれーばん	○		やさいさらだ たまごすーぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こどもばん (たまご・にゅうふし ょう) じゃがいもてんぶん あぶら さとう こむぎこ ばんこ (かんそう)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きやべつ こまつな しめじ	593	711
16金	ごはん	○	○	いかのつけやき ごもくきんびらに みそする	ぎゅうにゅう いか さつまあげ かつおぶし かたくちわし あぶらあげ みそ	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ こまつな	598	711
19月	そーすかつどん (かつとやさいをせせう)	○	○	みそする よーぐると	ぎゅうにゅう かつおぶし とんかつ (たまごふししょう) かたくちわし (にぼし) みそ とうふ わかめ よーぐると	こめ わぎ さとう	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ もやし	664	793
20火	ぼーくかれーらいす	○		こまつなさらだ みにとうにゅうぶりん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ わぎ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな きやべつ もやし	720	864
21水	ごはん	○	○	にくじゃが やさいのしおこんぶあえ みそする	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ みそ かつおぶし あぶらあげ かたくちわし(にぼし)	こめ あぶら じゃがいも さとう じゃがいもてんぶん	にんじん たまねぎ ぐりんびーす きやべつ きゅうり こまつな だいこん えのきたけ	594	709
22木	わふうすばげってい	○		びーんずさらだ みにおおりんごぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり だいにず つなふれーく	すばげってい おりーぶおいる あぶら じゃがいもてんぶん ひよこまめ まよねーず (たまごふししょう)	しめじ たまねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん えだまめ きやべつ	610	728
23金	あおなどはおの チャーはん	○		ぼてとさらだ ごもくすーぶ	ぎゅうにゅう たまご はむ (たまごふししょう)	こめ わぎ あぶら じゃがいも まよねーず (たまごふししょう)	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ もやし しめじ きやべつ	691	713
26月	ごはん	○	○	しろみぎかなのまよねーず やき やさいのびたし みそする	ぎゅうにゅう ほき あぶらあげ かつおぶし みそ かたくちわし(にぼし)	こめ まよねーず (たまごふし ょう) あぶら じゃがいも	たまねぎ とうもろこし まっしゅるーむ きやべつ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ こまつな	594	705
27火	ごはん	○	○	すぶた はるさめすーぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいもてんぶん あぶら さとう はるさめ	しょうが あおびーまん たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ もやし こまつな	620	738
28水	きやらめるとーすと	○		ぶろっこりーさらだ ちきんびーんず	ぎゅうにゅう とりにく だいにず	しよくばん (たまご・にゅうふし ょう) ばたー あぶら じゃがいも さとう	ぶろっこりー もやし にんじん たまねぎ かっどまと	593	708
29木	まーぼーどうふどん	○		さんしよくなおる ちゅうかふうこーんすーぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ わぎ あぶら さとう じゃがいもてんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし	684	821
30金	ごはん	○	○	ちきんかつ きりぼしだいこんさらだ みそする	ぎゅうにゅう とりにく つなふれーく わかめ かつおぶし みそ かたくちわし(にぼし)	こめ こむぎこ ばんこ (かんそう) あぶら おりーぶおいる	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし たまねぎ しめじ	669	804

○材料等の都合により、献立が変更になることがあります。