



# 5がつきゅうしょくこんだてひょう

～5がつきゅうしょくもくひょう～  
みじたくをととのえよう

れいわ8ねんど

さいたまけんり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 金	～こどものひこんだて～ たけのごはん	○	○	こいのぼりはんぱーぐ やさいのまよあえ すましじる	じよあ(ますかつど) あぶらあげ かつおぶし こんぶ わかめ かまぼこ(たまごふしよ う)	こめ さとう まよねーず(たまごふしよ う)	たけのこ にんじん きぬさや きゃべつ もやし しめじ はくさい	566	705
4月	みどりのひ								
5火	こどものひ								
6水	ふりかえきゅうじつ								
7 木	ちゅうかどん	○		かいそうさらだ よーぐると	ぎゅうにゅう ぶたにく なると(たまごふしよ う) かいそうみっくす よーぐると	こめ おぎ あぶら じゃがいもてんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし	602	720
8 金	ふれんちとーすと	○		こーるすろーさらだ もちむぎいりすーぶ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	しよくぼん(たまご・にゅうふし よ う) さとう ばたー まよねーず(たまごふしよ う) あぶら もちむぎ	きゃべつ にんじん とうもろこし もやし たまねぎ	591	704
11 月	しょうゆらーめん	○	○	あげぎょうざ ちゅうかづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし(にぼし)	ぼっとちゅうかめん(たまご・ にゅうふしよ う) あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし とうもろこし だいこん きゅうり	662	790
12 火	びびんぱ	○		たまごすーぶ あせろらぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいもてんぷん	にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ きゃべつ	598	715
13 水	ごはん	○	○	いかのつけやき やさいのかれーいため みそじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かつおぶし かたくちいわし(にぼし) あぶらあげ みそ	こめ あぶら	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ はくさい	606	722
14 木	あおなとはむの チャーはん	○		さんしよくなむる わんたんすーぶ	ぎゅうにゅう たまご はむ(たまごふしよ う) とりにく	こめ おぎ さとう ごまあぶら わんたんのかわ	こまつな にんじん きゅうり もやし きゃべつ たまねぎ	593	705
15 金	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 とうふ わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいもてんぷん	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ はくさい	569	676
18 月	そいどん	○		そくせきづけ みそじる	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく かつおぶし かたくちいわし(にぼし) とうふ みそ	こめ おぎ あぶら はくりきこ さとう	こまつな にんじん しょうが だいこん きゃべつ たまねぎ もやし	686	829
19 火	とりごぼうびらふ	○		やさいすーぶ てづくりとうふどーなつ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう ぼっとけーきみっくす(たまご・ にゅうふしよ う)	ごぼう たまねぎ にんじん きゃべつ	618	735
20 水	ごはん	○	○	にくじゃが やさいのおかかあえ みそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし かたくちいわし(にぼし) あぶらあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう じゃがいもてんぷん	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ だいこん こまつな	595	709
21 木	～たいいくさいがんぼろうこんだて～ せるふちきんかつ ばーがー (こどもぼん・ちきんかつ)	○		ぐりーんさらだ こんそめすーぶ	ぎゅうにゅう とりにく	こどもぼん(たまご・にゅうふし よ う) はくりきこ ぼんこ あぶら	きゃべつ きゅうり こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ	592	706
22 金	ぼーくかれーrais	○		やさいののりずあえ てづくりあぶるぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり あがー	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ もやし りんごじゅーす	691	826
25 月	わふうすばげってい	○		やさいとちくわのあえもの おふらすく	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ(たまごふしよ う)	すばげってい おりーぶおいる あぶら じゃがいもてんぷん ごまあぶら さとう ばたー	しめじ たまねぎ こまつな にんじん きゃべつ もやし	652	779
26 火	ごはん	○	○	ほいこーろー ごもくすーぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいもてんぷん	にんにく きゃべつ もやし にんじん たけのこ たまねぎ しめじ	597	711
27 水	きやらめるとーすと	○		やさいのそてー ちきんびーんず	ぎゅうにゅう とりにく だいち	しよくぼん(たまご・にゅうふし よ う) ばたー あぶら じゃがいも さとう	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん かつとまと	592	704
28 木	ごはん	○	○	しろみざかなのまよねーず やき やさいのびたし みそじる	ぎゅうにゅう ほき あぶらあげ かつおぶし かたくちいわし(にぼし) わかめ みそ	こめ あぶら まよねーず(たまごふしよ う)	たまねぎ とうもろこし まっしゆるーむ きゃべつ もやし にんじん はくさい	597	709
29 金	～うんどうさいがんぼろうこんだて～ そーすかつどん (かつとやさいきのせよう)	○	○	みそじる さいだーふうぜりー	じよあ(ぶるべりー) どんかつ(たまご・にゅうふしよ う) かつおぶし みそ かたくちいわし(にぼし)	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも 	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ もやし	609	760

○材料等の都合により、献立が変更になることがあります。