



日	曜	こんだて	おもな食品	1人分 - (kcal)	1人分 質 (g)
1	(月)	中華風炊き込みごはん	ゆきふた えび 米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま にんじん たけのこ 干しいたけ 清酒 食塩 しょうゆ みりん	640	27
		中華風コーンスープ	とり肉 ごま油 にんじん たまねぎ スイートコーン クリームコーンペースト こまつな 清酒 食塩 しょうゆ こしょう でん粉		
		サイダーゼリーポンチ	かんてん サイダー さとう みかん缶 パイン缶 りんご缶 ぶどう酒		
2	(火)	抹茶ミルク揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 さとう 粉抹茶	626	21.8
		肉団子スープ	ふた肉 鶏卵 でん粉 はるさめ ねぎ しょうが にんじん こまつな たけのこ 食塩 こしょう しょうゆ		
		豆乳プリン(市販)	豆乳プリン(市販)		
8	(月)	塩ラーメン	ふた肉 とり肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし スイートコーン こまつな ねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	584	26.6
		ジャンボシューマイ	とり肉 しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 しょうが 干しいたけ ねぎ たまねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		ミニトマト	ミニトマト		
9	(火)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	537	25.1
		厚揚げ入り回鍋肉	なまあげ ふた肉 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ 青ピーマン 清酒 トウバンジャン てんめんジャン 食塩 しょうゆ		
		中華風卵スープ	わかめ とり肉 鶏卵 ごま ごま油 たまねぎ キャベツ にんじん 清酒 食塩 しょうゆ こしょう		
10	(水)	枝豆とじゃこのごはん	ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま えだまめ 清酒 食塩 精製塩	546	25
		イカのカリン揚げ	イカ でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ		
		辛子和え	ごま油 こまつな もやし にんじん しょうゆ 洋からし		
11	(木)	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム(国産)	605	28.5
		豆腐のミートグラタン	とうふ ふた肉 チーズ 薄力粉 米サラダ油 たまねぎ しょうが にんにく 切干だいこん 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ		
		ABCスープ	ベーコン マカロニ たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ		
12	(金)	ゆかりごはん	ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒	533	25.6
		魚の照り焼き	かじき ごま油 清酒 みりん しょうゆ		
		おひたし	三温糖 こまつな もやし 切干大根 えのきたけ しょうゆ		
15	(月)	真だくさん汁	とうふ みそ こまつな にんじん だいこん ねぎ	680	26.8
		あんかけ焼きそば	ふた肉 うすら卵 えび 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さとう でん粉 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
		リンゴとヨーグルトのケーキ	牛乳 鶏卵 プレーンヨーグルト バター 三温糖 薄力粉 りんご缶 ベーキングパン シナモン		
16	(火)	バターライス	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ	633	24.3
		チーズハンバーグのトマトソースかけ	ふた肉 とり肉 鶏卵 チーズ 米サラダ油 パン粉 三温糖 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく ごま油 にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
17	(水)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	655	29.3
		まぐろと小松菜の甘辛炒め	まぐろ でん粉 なたね油 三温糖 しょうが ごぼう こまつな 清酒 しょうゆ みりん		
		豚汁	ふた肉 とうふ あぶらあげ みそ じゃがいも こんにゃく こまつな にんじん だいこん ねぎ 清酒 みそ		
18	(木)	きな粉トースト	ソフトマーガリン きな粉 食パン 三温糖 はちみつ	687	26.3
		ポテトとウィンナーのチーズ炒め	ウィンナー チーズ じゃがいも 米サラダ油 バター たまねぎ ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ		
		キャベツのスープ	ふた肉 米サラダ油 でん粉 キャベツ ぶなしめじ ぶどう酒 食塩 こしょう		
19	(金)	コーヒー牛乳	コーヒーミルク	661	18.9
		チキンカレーライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 ぶどう酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ガラムマサラ		
		野菜サラダ	にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 粒マスタード		
22	(月)	五目チャーハン	ゆきふた なたね油 鶏卵 とり肉 米 むぎ 米サラダ油 にんにく ねぎ にんじん 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	553	23.5
		ワンタンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン ねぎ にんじん もやし こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		河内晩柑	河内晩柑(かわちばんかん)		
23	(火)	スパゲッティナポリタン	ウィンナー チーズ スパゲティ オリーブ油 マッシュルーム たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 食塩 こしょう	631	22.2
		人参ドレッシングサラダ	オリーブ油 じゃがいも さとう たまねぎ にんじん スイートコーン しょうゆ 穀物酢 みりん		
		手作りマドレーヌ	鶏卵 さとう 薄力粉 はちみつ バター 粉糖 ベーキングパウダー		
24	(水)	とりねぎ丼	とり肉 高野豆腐 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ねぎ 清酒 しょうゆ みりん 七味唐辛子	633	24.8
		厚揚げとこまつなのみそ汁	なまあげ たまねぎ こまつな みそ		
		はちみつパン	はちみつパン		
25	(木)	白身魚のラビゴットソースかけ	メルルーサ でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 トマト たまねぎ セロリー 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ 穀物酢	588	23
		キャロットスープ	牛乳 生クリーム 米 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ		
		きんぴらご飯	あぶらあげ 米 ごま油 こんにゃく 三温糖 ごぼう にんじん 清酒 しょうゆ		
29	(月)	かつおのみそ焼き	かつお 三温糖 しょうが 清酒 しょうゆ みりん 唐辛子 みそ	599	30.2
		けんちん汁	とうふ 油揚げ じゃがいも だいこん にんじん ねぎ ごま油 こんにゃく 清酒 しょうゆ		
		関西うどん	とり肉 あぶらあげ なたね油 冷凍うどん にんじん ねぎ こまつな 清酒 みりん しょうゆ		
30	(火)	桜えびのかき揚げ	ちりめんじゃこ さくらえび 鶏卵 薄力粉 なたね油 たまねぎ ごぼう ベーキングパウダー 食塩	606	24.7
		ごま味噌和え	みそ 三温糖 ごま にんじん こまつな もやし みりん しょうゆ		
		エビピラフ	とり肉 えび 米 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ		
31	(水)	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	565	29.7
		パリパリサラダ	ワンタン なたね油 三温糖 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？毎日元気に過ごすためにも、生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。GW中も早寝、早起き、朝ごはんを心がけて過ごしてください。埼玉県のHPでは、誰でも作れる朝ごはんメニュー集が見れます参考にしてみてください。

5月はたけのこ、アスパラガス、そら豆、グリーンピースなどの野菜、夏みかん、メロン、マンゴーなどの果物、あじ、かつお、さわらなどの魚、が旬の食材になります。給食でも取り入れています。

