



# 5月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度  
さいたま市立中島小学校

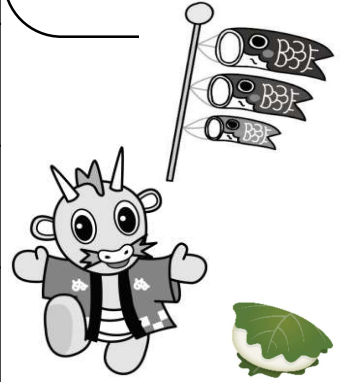
家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
7 (火)	わかめごはん ホキたつたあげ さつまじる かしわもち ぎゅうにゅう	わかめ ほきたつたあげ とりにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま あぶら さといも、こんにゃく、あぶら かしわもち	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	667	24.7
8 (水)	まっちゃんあげパン (ソフトフランスパン) ポテトのミートソースあえ グリーンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず	あぶら、さとう ソフトフランスパン(乳卵不使用) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	まっちゃん にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、アスパラガス	647	21.6
9 (木)	ごはん ひじきのつくだに ホッケみりんぼし むらくもじる ぎゅうにゅう	ひじき、ツナ ほっけみりんぼし わかめ、たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう、ごま てんしん	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、ほうれんそう	584	25.6
10 (金)	ごはん しぜんとうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ あぶら、さとう、てんしん はるさめ、さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、ごまつな	623	25.4
13 (月)	ぎゅうにゅう きつねうどん (じこなうどん) みそポテト なめだけあえ ぎゅうにゅう	とりにく、わかめ みそ	あぶらあげ、さとう じこなうどん じゃがいも、こめ、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、しいたけ ごまつな、キャベツ、もやし、えのきだけ	671	23.1
14 (火)	ちゅうかふうたきこみごはん こいわしかりかりフライ ドックスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく こいわしかりかりフライ(乳卵少量不使用) とりにく	こめ、むぎ、さとう、あぶら あぶら とくに、あぶら	たけのこ、にんじん、しいたけ ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	634	26.3
15 (水)	ぎゅうにゅう ソイどん (ごはん) かきたまじる ごしきあえ ぎゅうにゅう	だいず、ぶたにく、ベーコン わかめ、たまご	あぶら、さとう こめ てんしん さとう	しゅんぎく たけのこ、たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	634	26.6
16 (木)	ごはん かつおのしんたまねぎソースがけ どんじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	かつお ぶたにく、とうふ、みそ	こめ てんしん、あぶら、さとう こんにゃく、さといも、あぶら	にんにく、たまねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、ごまつな れいとうみかん	627	28.0
17 (金)	シュガードースト (しょくパン) じゃがいものクリームに ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ	マーガリン(乳不使用)、さとう しょくパン(乳卵不使用) じゃがいも、あぶら、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、アスパラガス きゅうり、キャベツ、たまねぎ	653	23.1
20 (月)	もふりごはん さばぶんかぼし だんごじる ぎゅうにゅう	だいず、あぶらあげ さばぶんかぼし とりにく、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう しらたまもち、こんにゃく、さといも、あぶら	にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん にんじん、だいこん、ねぎ、ごまつな	654	26.3

こどもの日  
もようしよく

ひろしまけん  
広島県の料理

～こどもの日～  
5/5は「こどもの日」です。  
「端午の節句」ともいいます。もともとは、男の子の成長を祝う日ですが、「子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日」です。こどもの日に行う一般的なことは、  
①鯉のぼりを飾る  
②菖蒲湯に入る  
③柏餅、ちまきを食べる  
きょうふく給食では5/7に「柏餅」を提供します。柏餅は、あんこの入った餅を柏の葉で巻いた和菓子です。柏の葉は、殺菌作用があり、もちの乾燥を防ぐラップの役割も果たしています。柏の香りが餅にうつり、風味豊かな和菓子です。柏の葉をはがして食べましょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		あか	きいろ	みどり			
21 (火)	むぎごはん ポークカレー こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく、チーズ わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、はちみつ、こめこ、バター さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト こまつな、きゅうり、コーン	627	22.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22 (水)	ガーリックトースト (しよくパン) ポークビーンズ フレンチサラダ	マーガリン(乳不使用)、さとう しよくパン(乳卵不使用) ベーコン、ぶたにく、だいず じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、パセリ さとう、あぶら、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	601	24.3	
	ぎゅうにゅう、ミルメーク(ココア)	ぎゅうにゅう	ミルメーク(ココア)				
23 (木)	とりごぼろごはん ししゃものおちゃフライ みそしる	とりにく、あぶらあげ こもちししゃもさやまちゃフライ わかめ、みそ	こめ、あぶら、さとう あぶら じゃがいも	にんじん、ごぼう、しめじ たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	615	24.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24 (金)	みそラーメン (ちゅうかめん) だいずいりスパイシーポテト ナムル	ぶたにく、みそ だいず	あぶら ちゅうかめん じゃがいも、でんぶん、あぶら あぶら、さとう、こま	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、キャベツ きゅうり、だいこん、こまつな	645	25.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27 (月)	ごはん おふいりにくじゃが こますあえ ゼリー(みかん)	ぶたにく、せんだいふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう さとう、こま ゼリー(オレンジ)	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、キャベツ、もやし	608	21.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28 (火)	わふうピラフ さばのレモンふうみ しろはなまめいりやさいスープ	ぶたにく さば	こめ、あぶら でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース レモン たまねぎ、にんじん、キャベツ	666	27.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 (水)	スパゲッティミートビーンズ やさいスープ ヨーグルト	ぶたにく、だいず ベーコン、しろいんげんまめ ヨーグルト	スパゲッティ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな	690	30.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30 (木)	むぎごはん なまあげのあますに ちゅうかあえ	なまあげ、ぶたにく わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぶん あぶら、さとう、こま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ちんげんさい もやし、きゅうり、だいこん	604	23.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31 (金)	まるハンスライス たらフライ、ゆでキャベツ タルタルソース	たらフライ あぶら タルタルソース(乳卵不使用)	まるパン(乳卵不使用) あぶら	キャベツ	605	24.7	
	じゃがいものスープに ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、マッシュルーム			
					へいきん	634	25.0

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

ひろしまけん りょうり  
～ 広島県の料理 ～

5/20は、広島県の郷土料理を  
提供します。

・もぶりごはん…炊いたご飯に、  
干し椎茸、黒豆、人参や牛蒡など  
の根菜類を混ぜ込んだご飯です。

「もぶり、もぶる」は広島県の方  
言で「混ぜる」を意味するそで  
す。

・団子汁…各地にある団子汁の中  
でも、広島県の団子汁は「白玉だ  
んごに白みそ仕立て」です。まん  
丸い白玉だんごと、里芋などの根  
菜類のたくさん入った甘いみそ汁  
です。

ひろしまけん まめちしき  
★広島県の豆知識★

- ・場所…中国地方
- ・県庁所在地…広島市
- ・気候…比較的暖かい
- ・名産品…レモン
- ・食べ物…広島風お好み焼き、  
あなご飯、もみじ饅頭

