# 令和7年度　5月分　よていこんだてひょう　さいたま市立美園小学校

| 日 | 曜 | こんだて | | | つかわれているしょくひん | | | えいようか | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | しゅしょく | 牛乳 | おかず | たいおんやちからになるたべもの | ち・にく・ほね・はをつくるたべもの | からだのちょうしをととのえるたべもの | エネルギー（キロカロリー） | たんぱくしつ（グラム） |
| 2 | 金 | くろパン | | ポークビーンズ<br>こんにゃくサラダ | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　だいず<br>チーズ | にんにく　たまねぎ　にんじん<br>トマト　こんにゃく　キャベツ<br>きゅうり | 562 | 22.5 |
| 7 | 水 | カレーうどん | | さといものあまからあげ<br>あさづけ | めん　あぶら　さとう<br>こむぎこ　でんぷん<br>ごまあぶら　さといも | ぎゅうにゅう<br>とりにく　あぶらあげ<br>こんぶ | にんじん　ねぎ　しょうが<br>キャベツ　きゅうり | 660 | 21.6 |
| 8 | 木 | ごはん | | チキンチキンごぼう<br>ごもくスープ<br>れいとうみかん | こめ　あぶら　さとう<br>ごまあぶら<br>でんぷん　はるさめ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ぶたにく<br>とうふ | ごぼう　えだまめ　ねぎ<br>ほししいたけ　にんじん<br>みかん | 662 | 29.6 |
| | | ＊日本の郷土料理から山口県の郷土料理「チキンチキンごぼう」を取り入れました。 | | | | | | | |
| 9 | 金 | ごはん | | ツナだいず<br>たまごのおやこに<br>えのきいりいそかあえ | こめ　あぶら　さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>ツナ（まぐろ）　だいず　のり<br>とりにく　たまご　なまあげ | しょうが　たまねぎ<br>こまつな　キャベツ<br>にんじん　えのき | 663 | 28.7 |
| | | ＊「ツナ大豆」は手作りのごはんのお供です。ツナと大豆を生姜と調味料で煮含めて作ります。 | | | | | | | |
| 12 | 月 | こどもパン | | ポテトのミートソースあえ<br>グリーンサラダ<br>アセロラゼリー | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　だいず<br>チーズ | にんにく　たまねぎ　にんじん<br>トマト　キャベツ　きゅうり<br>ブロッコリー　アセロラかじゅう | 583 | 24.0 |
| | | ＊5月12日は「アセロラの日」です。沖縄県本部町で本格的な収穫が始まる時期にちなんでいます。 | | | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん | | しせんどうふ<br>はるさめサラダ | こめ　さとう　あぶら<br>でんぷん　ごまあぶら<br>はるさめ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　とうふ<br>ハム | にんにく　しょうが　ねぎ　もやし<br>たまねぎ　にんじん　たけのこ<br>ほししいたけ　きゅうり　こまつな | 607 | 26.0 |
| 14 | 水 | ひるぜんおこわ | | ししゃもフリッター<br>けんちんじる | こめ　さとう　あぶら<br>もちこめ　こめこ　こむぎこ<br>でんぷん　じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>とりにく　あぶらあげ<br>ししゃも　とうふ | ごぼう　にんじん　だいこん<br>ほししいたけ　さやえんどう<br>ねぎ　えのき | 585 | 22.2 |
| | | ＊日本の郷土料理から岡山県の郷土料理「蒜山（ひるぜん）おこわ」を取り入れました。 | | | | | | | |
| 15 | 木 | ごはん | | トマトたっぷりハヤシライス<br>こまつなとわかめのサラダ<br>れいとうパイン | こめ　あぶら　さとう<br>じゃがいも<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　わかめ<br>なまクリーム | にんじん　たまねぎ　セロリ<br>トマト　しめじ　こまつな　コーン<br>キャベツ　きゅうり　パイン | 609 | 20.2 |
| 16 | 金 | わかめごはん | | さかな（かつお）カツ<br>たまごのかきたまじる | こめ　あぶら　さとう<br>パンこ　こむぎこ<br>でんぷん | ぎゅうにゅう<br>わかめ　かつお<br>たまご | たまねぎ　しょうが<br>にんじん　えのき　ねぎ | 597 | 20.0 |
| 19 | 月 | スーラータンメン | | さいのくにねぎみそあげぎょうざ<br>くきわかめのチョナムル | めん　あぶら　さとう<br>でんぷん　こむぎこ<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　いか<br>くきわかめ | しょうが　にんにく　にんじん<br>エリンギ　たまねぎ　キャベツ<br>ねぎ　にら　もやし　えのき | 619 | 25.3 |
| 20 | 火 | ホットドッグ | | あさりのチャウダー<br>コールスローサラダ | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも　こむぎこ<br>バター | ぎゅうにゅう　ちょうりぎゅうにゅう<br>フランクフルト　ベーコン<br>あさり　しろはなまめ | にんじん　たまねぎ　コーン<br>マッシュルーム　キャベツ<br>きゅうり | 723 | 28.7 |
| 21 | 水 | だいずいりひじきごはん | | さかな（あじ）のたつたあげ<br>とんじる | こめ　あぶら　さとう<br>でんぷん　じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ひじき　だいず<br>あじ　ぶたにく　とうふ | にんじん　しょうが<br>ごぼう　だいこん　ねぎ | 606 | 28.7 |
| 22 | 木 | ごはん | | ガパオライス<br>フォー<br>マスカットゼリー | こめ　あぶら　さとう<br>フォー　ごま　こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ぶたにく | にんにく　たまねぎ　しめじ　ねぎ<br>バジル　パプリカ　ピーマン　みずな<br>しょうが　にんじん　ぶどうかじゅう | 648 | 27.5 |
| | | ＊世界の料理からタイ料理の「ガパオライス」とベトナム料理の「フォー」を取り入れました。 | | | | | | | |
| 23 | 金 | キムチチャーハン | | きびなごごまフライ<br>ワンタンスープ | こめ　あぶら　さとう<br>ごま　ごまあぶら　パンこ<br>こむぎこ　でんぷん | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　きびなご | ねぎ　はくさいキムチ<br>ピーマン | 568 | 25.3 |
| 26 | 月 | わふうスパゲティ | | キャラメルポテト<br>れいとうみかん | スパゲティ<br>あぶら　さとう　さつまいも<br>オリーブあぶら　バター | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　ベーコン | にんにく　たまねぎ　にんじん<br>なましいたけ　しめじ　ピーマン<br>みかん | 599 | 20.0 |
| 27 | 火 | ごはん | | とうふとひきにくのにこみ<br>こまつなのおかかあえ<br>かわちばんかん1/4 | こめ　あぶら　さとう<br>でんぷん | ぎゅうにゅう<br>とうふ　ぶたにく<br>かつおぶし | しょうが　にんにく　にんじん　もやし<br>たまねぎ　たけのこ　キャベツ　こまつな<br>ほししいたけ　かわちばんかん | 577 | 23.6 |
| 28 | 水 | ごはん | | ちゅうかどん<br>あまからじゃがいも | こめ　あぶら　さとう<br>でんぷん　じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく | しょうが　たまねぎ　にんじん<br>たけのこ　ほししいたけ<br>キャベツ　こまつな | 626 | 20.3 |
| 29 | 木 | ライスボールパン | | あさな（ホキ）のマーマレードソースかけ<br>ABCスープ<br>れいとうみかん | パン　あぶら　さとう<br>でんぷん　じゃがいも<br>マカロニ | ぎゅうにゅう<br>ホキ　とりにく | にんにく　マーマレード<br>たまねぎ　にんじん　だいこん<br>キャベツ　みかん | 597 | 22.0 |
| 30 | 金 | ごはん | | じゃがマーボー<br>えのきとわかめのナムル | こめ　あぶら　さとう<br>じゃがいも　でんぷん<br>ごま　ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　わかめ | たまねぎ　たけのこ　にんじん<br>ねぎ　にんにく　しょうが<br>ほししいたけ　もやし　えのき | 582 | 20.1 |
| | | | | | | | へいきんえいようか | 614 | 24.0 |

※ 献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。

　5月は、旬の食材が給食でたくさん登場します。味や香り、栄養価も一番よく、おいしく食べることができます。和食では、季節ごとの料理があり、旬の食材を楽しみ、素材のおいしさを味わいます。御家庭でも季節と旬を意識した献立を立ててみてはいかがでしょうか。