



# 令和5年5月 給食予定献立表



家庭数

さいたま市立美園中学校

日	曜	献立		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		栄養価		
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	火	ちらし寿司		赤魚の西京焼き 沢煮椀 柏餅	高野豆腐 卵 赤魚 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 絹さや 小松菜	かんぴょう れんこん しいたけ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにゃく でん粉 柏餅	油 ごま	820	35.2
8	月	スラピージョー (ピタパン)		コンソメポテト ABCスープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	ピタパン パン粉 マカロニ じゃがいも	油	757	28.0
9	火	キーマカレー (麦ご飯)		海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト 海藻	人参	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり 大根 コーン	米 麦 砂糖 カレーパウダー	油 ごま	834	29.6
10	水	山菜うどん (地粉うどん)		ごま和え 抹茶蒸しパン	鶏肉 油揚げ なると 小豆 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのきだけ 長ねぎ キャベツ もやし	地粉うどん 砂糖 蒸しパンミックス	油 ごま バター	848	29.4
11	木	親子丼 (麦ご飯)		ししゃもフライ ひじきとキャベツのツナ和え	豚肉 卵 ツナ	牛乳 ししゃも ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 パン粉	油 ラー油	872	38.4
12	金	麦ご飯 昆布の佃煮		新じゃがのそぼろ煮 からし和え 青梅ゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 昆布	人参 小松菜	たまねぎ しょうが しいたけ グリンピース キャベツ もやし 梅	米 麦 でん粉 じゃがいも	油	779	28.0
15	月	二色揚げパン (抹茶・セサミ)		豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ	鶏肉 豆腐 ほたて ベーコン	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ 小松菜 かぶの葉	たまねぎ かぶ コーン きゅうり	パン 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	807	29.3
16	火	麦ご飯		あじフライ 豚汁 ゆかり和え	豚肉 あじ みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり きゅうり 赤しそ	米 麦 パン粉 こんにゃく	油	739	28.3
17	水	西区こしひかり		生揚げの中華煮 荳わかめのチョナムル オレンジ	豚肉 うずら卵 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし えのきだけ オレンジ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	820	33.1
18	木	ピザドック		じゃがいものスープ煮 フルーツパンチ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ チーズ	人参 かぶの葉 ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー みかん パイン	パン 炭酸飲料 じゃがいも こんにゃくゼリー	油	806	29.4
19	金	味噌ラーメン (ホット中華麺)		小松菜とわかめのサラダ お豆のタルト	豚肉 みそ 白花豆 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜 にら	しょうが にんにく もやし 長ねぎ きゅうり 大根 コーン	中華麺 砂糖 小麦粉 タルト	油 ごま バター ごま油	866	31.9
22	月	さんまの ひつまぶし風ご飯 愛知県 郷土料理		干草焼き 昆布茶和え	さんま 卵 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	わさび こねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	819	30.9
23	火	麦ご飯		じゃが麻婆 春雨サラダ カットパイン	豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 キャベツ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ グリンピース もやし きゅうり パイン	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	油 ごま	775	23.7
24	水	ごぼうと カシューナッツ の混ぜご飯		かつおの竜田フライ みそ汁(玉ねぎ、じゃがいも) 磯香和え	豚肉 かつお みそ 油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきだけ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 しらたき パン粉 ごま	油 カシューナッツ	781	32.7
25	木	西区こしひかり		豆腐とひき肉の煮込み ごまドレッシングサラダ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	人参 グリンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	802	31.9
26	金	スパゲッティー ミートピーンズ		コーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しいたけ きゅうり キャベツ コーン みかん パイン マンゴー	スパゲッティー 蒸しパンミックス 砂糖	油 オリーブ油	794	30.5
29	月	岩槻区 彩のきずな		ホキのごまみそがけ 五目きんぴら きゅうりの生姜漬け	ホキ 豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう きゅうり しょうが	米 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油	油 ごま	825	29.7
30	火	旨煮丼 (麦ご飯)		ピリ辛もやし フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか うずら卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ しいたけ たけのこ もやし みかん パイン マンゴー	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	784	28.1
31	水	ナシゴレン ランチワールド インドネシア		揚げ春巻 ソトアヤム(鶏肉と春雨の卵スープ)	豚肉 えび 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ パプリカ赤	玉ねぎ にんにく もやし たけのこ 長ねぎ	米 でん粉 春巻きの皮 春雨	油 ごま油	783	31.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
5月回数	19回	19回	19回	エネルギー	806 kcal
累計	32回	32回	32回	たんぱく質	30.5 g