



令和6年5月 給食予定献立表



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	1日1食 kcal	たんぱく質 (g)
2	木	ちらし寿司 子どもの日の献立		さばの梅風味焼き 若竹汁 柏餅	高野豆腐 卵 かまぼこ さば 豆腐	牛乳 わかめ	人参 絹さや	かんぴょう れんこん しいたけ たけのこ ふき えのきだけ	米 砂糖 柏餅	ごま	824	29.6
7	火	麦ご飯		麻婆豆腐 チョレギサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ のり	人参 赤パプリカ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ きゅうり オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	749	31.2
8	水	山菜うどん (地粉うどん)		天ぷら(かぼちゃ・竹輪磯辺) メロン	鶏肉 なるど 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	人参 かぼちゃ	えのきだけ 長ねぎ たけのこ わらび ぜんまい メロン	うどん 小麦粉 米粉	油	817	28.3
9	木	親子丼 (麦ご飯)		豆と小魚の青のりがらめ おかか和え	鶏肉 卵 大豆 かつお節	牛乳 かえり煮干し 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油	792	38.9
10	金	岩槻区産 彩のきずなのりの佃煮		新じゃがのそぼろ煮 小松菜とわかめのサラダ アセロラゼリー	鶏肉	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが しいたけ グリンピース きゅうり 大根 コーン アセロラ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	777	27.7
13	月	こぎつね寿司		ししゃも磯辺フライ かきたま汁 からし和え	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 ししゃも 青のり	人参 ほうれんそう 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま	749	31.6
14	火	ポークカレー (麦ご飯)		手作り福神漬け ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	セロリー 玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく 大根 きゅうり れんこん	米 麦 砂糖 カレールウ じゃがいも	油 ごま	826	28.2
15	水	白飯		ホキのごまみそかけ 五目きんぴら うま塩キャベツ	ホキ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	人参 さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり にんにく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	817	31.2
16	木	麦ご飯		生揚げの中華煮 春雨サラダ オレンジ	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし オレンジ	米 麦 でん粉 緑豆春雨	油 ごま ごま油	791	31.6
17	金	ピザドック		じゃがいものスープ煮 フルーツパンチ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン かぶの葉	玉ねぎ しょうが しいたけ キャベツ セロリー みかん バイン りんご	パン じゃがいも 炭酸飲料	油	801	29.4
20	月	岩槻区 こしひかり ごま醤油ふりかけ		あじフライ 豚汁 磯香和え	あじ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ しょうが もやし	米 パン粉 こんにゃく	油 ごま ごま油	751	31.5
21	火	長崎ちゃんぽん麺 (ホット中華麺) 日本全国味めぐり「長崎県」		長崎カステラ きゅうりの生姜漬け	豚肉 いか あさり さつま揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが キャベツ 長ねぎ きゅうり	中華麺 砂糖 小麦粉 はちみつ でん粉	油 ごま油	815	34.4
22	水	キムタクご飯		揚げ餃子 海藻サラダ 手作りオレンジゼリー	豚肉	牛乳 海藻	人参 にら	たくあん 玉ねぎ 白菜キムチ 大根 コーン きゅうり オレンジ みかん	米 麦 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	774	24.8
23	木	ピタパン	ヨーグルト	スラッピージョー コーンポテト ABCスープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	ヨーグルト	人参 パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	ピタパン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	726	26.6
24	金	ガパオライス (麦ご飯)		目玉焼き フォー カットパイ	豚肉 ひよこ豆 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト バジル	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ たけのこ コーン バイン	スパゲッティ 蒸しパンミックス 砂糖	油 オリーブ油	783	32.7
27	月	二色トースト (オーリック) (はちみつレモン)		ポークビーンズ さわやかサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	油 マーガリン	849	30.7
28	火	きんぴらとカシュー ナッツの混ぜご飯 給食試食会&お魚の日【かつお】		かつおの漁師揚げ 湯葉入りすまし汁 昆布茶和え	豚肉 かつお ゆば かまぼこ	牛乳 カシューナッツ	人参 ほうれんそう	ごぼう 大根 えのきだけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 パン粉	油 カシューナッツ	764	33.7
29	水	あさりとキャベツの スパゲッティ		ポテトサラダ 抹茶蒸しパン	あさり ベーコン 鶏肉 甘納豆	牛乳 パセリ	人参	玉ねぎ にんにく えのきだけ キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ じゃがいも でん粉 小麦粉	油 オリーブ油	819	32.5
30	木	西区こしひかり		豚肉の生姜焼き みそ汁(じゃがいも・わかめ) ごまドレッシングサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	しょうが 玉ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	782	31.3
31	金	ピンパ (麦ご飯)		わかめトックスープ メロン	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく ぜんまい 大根 たけのこ 長ねぎ えのきだけ メロン	米 麦 トック 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	774	25.0
<ul style="list-style-type: none"> ・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	20回	20回	17回	エネルギー	789 kcal
							累計	33回	33回	30回	たんぱく質	30.5 g

今月の献立について

21日…今月の日本全国味めぐりは、「長崎県」です。長崎県と言えば、長崎ちゃんぽん麺、長崎カステラの他、新鮮な海の幸、ブランド牛、佐世保バーガーなど、様々な料理があります。当日の放送に参加して下さる先生は誰でしょう…？
お楽しみに☆



28日…今月の旬のお魚は「かつお」です。「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」江戸時代の旬にもあるように、かつおは初夏に食べる縁起の良い初物として昔から重宝されてきました。旬が2回あり、1度目は初夏にピークを迎える「初がつお」、2度目は8～9月にピークを迎える「戻りかつお」で味わいが違います。そして、何と言ってもかつおには不足しがちな鉄分がたくさん含まれています。ご家庭では、かつおの刺身やたたきを取り入れていただくと、お子さまの鉄分強化につながります。

