

平成31年度



5月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)		
7 (火)	麦ご飯 ★鉄火味噌		新じゃが芋のそぼろ煮 ★小松菜とわかめのサラダ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 わかめ	米 麦 黒砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが 玉ねぎ グリンピース 人参 とうもろこし 小松菜 きゅうり	792	29.5
8 (水)	麦ご飯 ごま塩		白身魚と豆腐のチリソース煮 春雨サラダ	牛乳 鱈 豆腐 わかめ	米 麦 ごま でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース 長ねぎ もやし きゅうり	780	31.2
9 (木)	スタミナ丼 (麦ご飯)		じゃが芋の甘辛揚げ 浅漬け	牛乳 豚肉 昆布	米 麦 はちみつ ごま油 砂糖 春雨 じゃが芋 油	長ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし にんにく しめじ たけのこ にら 人参 きゅうり キャベツ	776	26.5
10 (金)	★ごぼう入り ドライカレー (発芽玄米入りご飯)		ポテトサラダ 手作りプリン	牛乳 豚肉 ひよこ豆 卵 生クリーム	米 発芽玄米 油 小麦粉 バター じゃが芋 砂糖	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト グリンピース とうもろこし きゅうり	885	29.4
13 (月)	二色揚げパン (抹茶・ココア)		豆腐のスープ煮 こんにやくサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 ほたて貝柱 わかめ	子供パン 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油	抹茶 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 もやし とうもろこし	787	29.8
14 (火)	麦ご飯		★鯖の味噌煮 ★若竹汁 ★しゃきしゃき野菜の梅昆布和え	牛乳 鯖 みそ わかめ 豆腐 かまぼこ 昆布 かつお節	米 麦 砂糖 ごま	しょうが たけのこ 小ねぎ きゅうり 切干大根 れんこん 人参 練り梅	725	32.2
15 (水)	山菜わかめ うどん (地粉うどん)		笹かまぼこのお茶の葉揚げ 芋天 ★ごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 笹かまぼこ 卵	地粉うどん さつま芋 小麦粉 砂糖 すりごま	人参 しめじ 長ねぎ わらび みず なめこ 干し椎茸 えのき茸 たけのこ 緑茶 キャベツ 小松菜 もやし	826	30.4
16 (木)	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌炒め ★磯香和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 刻みのり	米 麦 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 人参 しょうが しめじ 小松菜 もやし	739	29.1
17 (金)	熊本県の郷土料理 高菜めし		★ししゃもフライ(2本) せんだご汁 果物(デコボン)	牛乳 卵 ししゃも かまぼこ	米 ごま 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋	高菜漬け 大根 人参 長ねぎ 干し椎茸 果物	806	24.7
20 (月)	アルゼンチンの料理 ポテトピラフ		カルボナーダ(チキンカツ) ロクロ(南瓜ととうもろこしのスープ) アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 金時豆	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 ゼリー	グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 人参 南瓜	907	33.5
21 (火)	麦ご飯		じゃが芋の肉味噌かけ ★ひじきのピリ辛サラダ 果物(甘夏)	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ ひじき ツナ水煮フレーク	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 でん粉 ラー油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 小松菜 もやし 果物	783	26.8
22 (水)	キムチ チャーハン		中華風卵焼き 春雨スープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ほたて貝柱 わかめ	米 ごま油 砂糖 春雨	キムチ 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのき茸 チンゲン菜	714	33.7
23 (木)	麦ご飯		★鯉の新玉ねぎソースかけ ★筑前煮 塩きゅうり	牛乳 鯉 鶏肉	米 麦 でん粉 砂糖 油 こんにやく じゃが芋	しょうが 玉ねぎ にんにく 人参 たけのこ ごぼう いんげん 干し椎茸 きゅうり	756	33.6
24 (金)	手作り ウインナーパン		マンハッタンクラムチャウダー コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 フランクフルト 卵 ベーコン あさり 白いんげん豆 ヨーグルト	小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト セロリ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	738	30.6
27 (月)	★鶏ごぼう ご飯		じゃがチー揚げ ★さつま汁	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 こんにやく じゃが芋 でん粉 さつま芋	人参 ごぼう グリンピース 長ねぎ 大根 人参	765	25.2
28 (火)	ちゃんぽん麺 (ホット中華麺)		中華漬け 手作りカステラ	牛乳 豚肉 いか えび なると 卵	ホット中華麺 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター はちみつ	しょうが もやし キャベツ 人参 チンゲン菜 長ねぎ きゅうり 大根	882	37.4
29 (水)	キャラメル アーモンドトースト		★芋と豆の洋風煮 ★海藻サラダ	牛乳 ウインナー 白いんげん豆 チーズ 海藻ミックス	食パン バター 砂糖 アーモンド じゃが芋 油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 もやし とうもろこし	797	26.2
30 (木)	麦ご飯		いかのかりん揚げ かき玉汁 きゅうりとたくあんの和え物	牛乳 いか 豆腐 わかめ 卵	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 干し椎茸 長ねぎ たくあん漬け きゅうり	741	30.5
31 (金)	★青菜とハムの ピラフ		メルルーサのフレーク焼き マカロニスープ	牛乳 ハム メルルーサ マヨネーズ チーズ ベーコン 白花豆	米 バター 油 パン粉 コーンフレーク マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 人参	749	31.2

★菌や菌肉に由来する料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材を使用した料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	19	19	19
累計給食回数	32	32	32