

令和3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)		
6 (木)	麦ご飯		新じゃが芋のそぼろ煮 ★和風サラダ ミニ抹茶蒸しパン	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 卵 小豆	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま ホットケーキミックス バター	しょうが 玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ 小松菜 もやし 抹茶	881	28.5
7 (金)	愛知県の ご当地料理 麦ご飯		味噌カツ きしめん汁 辛子和え	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉 わかめ かまぼこ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 きしめん	人参 小ねぎ もやし キャベツ 小松菜	838	28.9
10 (月)	海鮮焼飯		芋とホキのスパイシー揚げ 卵と野菜のスープ	牛乳 えび いか あさり ホキ ベーコン 卵 わかめ	米 バター 油 でん粉 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ とうもろこし レモン果汁 パセリ 人参 小松菜 しめじ	761	31.5
11 (火)	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌炒め ★磯香和え 清見オレンジ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 刻みのり	米 麦 砂糖 油 でん粉	たけのこ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし 果物	761	29.6
12 (水)	トマトクリーム スパゲッティ		★キャラメルアーモンドポテト ★小松菜サラダ	牛乳 ベーコン えび 生クリーム 白花豆 チーズ わかめ	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター 油 さつま芋 砂糖 アーモンド ごま油	玉ねぎ 人参 アスパラガス たけのこ マッシュルーム トマト にんにく 小松菜 もやし	868	28.7
13 (木)	麦ご飯		じゃが芋の肉味噌かけ ★なめ茸和え	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 干し椎茸 小松菜 キャベツ えのき茸 もやし	739	25.7
14 (金)	卵丼 (麦ご飯)		★大豆と小魚のカレー風味 昆布入り浅漬け	牛乳 鶏肉 卵 大豆 かえり煮干し 昆布	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース きゅうり キャベツ	823	36.5
17 (月)	わかめご飯		★鯉の新玉ねぎソースかけ ★若竹汁 土佐酢和え	牛乳 わかめ 鯉 豆腐 かつお節	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ たけのこ 小ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参	729	34.1
18 (火)	山菜うどん (地粉うどん)		★二色天ぷら (笹かまぼこのお茶の葉揚げ・芋天) ★ごま和え	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 笹かまぼこ 卵	地粉うどん さつま芋 小麦粉 油 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	837	31.8
19 (水)	オリパラ給食・ 韓国料理 麦ご飯		鶏肉のタッカルビ ★ナムル 冷凍洋梨	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 トッピング 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく しょうが キムチ 人参 玉ねぎ 長ねぎ にはらほうれん草 もやし きゅうり 果物	791	29.7
20 (木)	麦ご飯		★小いわし磯辺フライ(3本) ★筑前煮 ゆかり和え	牛乳 小いわし 青のり 鶏肉	米 麦 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	たけのこ ごぼう しょうが 人参 干し椎茸 いんげん キャベツ きゅうり	758	28.4
21 (金)	手作りチーズ ウインナーパン		★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 チーズ ベーコン あさり ヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	802	28.7
24 (月)	麦ご飯		いかと豆腐のチリソース煮 大根ときゅうりの中華漬け 冷凍みかん	牛乳 いか 豆腐 うずら卵	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム 長ねぎ グリンピース にんにく きゅうり 大根 果物	837	31.6
25 (火)	麦ご飯		★いわしの蒲焼き ★沢煮椀 きゅうりとたくあんのとえ物	牛乳 いわし 豚肉 生揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	ごぼう 人参 大根 長ねぎ たくあん きゅうり	756	27.3
26 (水)	ビーンズカレー (麦ご飯)		チーズエッグ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 卵 チーズ 海藻ミックス	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト 大根 とうもろこし 小松菜	872	31.2
27 (木)	★鶏ごぼうご飯		手作りクロック ★味噌けんちん汁 デザート大福	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 デザート大福	人参 ごぼう グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ 大根	853	28.1
28 (金)	麻婆ラーメン (ホット中華麺)		中華サラダ お豆のデザート	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ 白花豆 卵 生クリーム	ホット中華麺 油 でん粉 ごま油 春雨 ごま 砂糖 小麦 バター	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 にはら たけのこ キャベツ もやし きゅうり	894	34.1
31 (月)	二色揚げパン (抹茶ミルク・ 黒糖きなこ)		豆腐のスープ煮 ★ひじきのマリネ	牛乳 スキムミルク きなこ 鶏肉 豆腐 はたて貝柱 ひじき	子供パン 砂糖 黒砂糖 油 でん粉	抹茶 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 とうもろこし もやし きゅうり	837	33.0

★菌や菌肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材材料を使った料理
※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	18	18	18
累計給食回数	32	32	32

○4月21日(水)に欠食した分のデザートは、5月27日(木)にデザートを追加して調整しています。