

5月学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える			熱や力になる		エネルギー
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品			黄色の食品		たんぱく質
1	月	ピタパン	牛乳	タンダーチキン セサミサラダ ベーコンチャウダー	牛乳 ヨーグルト	コーン にんじん ロースハム ベーコン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ パプリカパウダー	ごぼう きゅうり	ピタパン ごま 三温糖 マヨネーズ じゃがいも サラダ油 米粉 バター	619 Kcal 32 g 26 g 野無
2	火	さくらむぎごはん	牛乳	そばろどん さつきじる くるごまプリン	牛乳 豚肉 鶏肉 うすあげ みそ	にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ	しょうが ごぼう たけのこ スナックエンドウ	さくら麦飯 三温糖 じゃがいも かしわ餅	618 Kcal 28 g 20 g 富無 曹1~5無	
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
8	月	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮 トマトピューレ にんにく	しょうが たまねぎ パナナ みかん缶 黄桃缶	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	バター カレールー サラダ油	733 Kcal 21 g 19 g
9	火	ごはん	牛乳	さかなのみそチーズやき アーモンドサラダ とうふとなめこのみそしる	牛乳 絹ごし豆腐 わかめ 鮭 白みそ ベーコン	鶏肉 みそ 大豆ペースト チーズ	パセリ にんじん こまつな キャベツ	きゅうり たまねぎ なめこ	白飯 アーモンド 三温糖 パン粉 サラダ油	633 Kcal 30 g 21 g 野無
10	水	チャーハン	牛乳	くろずのすぶた コーンたまごスープ	牛乳 絹ごし豆腐 焼き豚 豚肉 糸かまぼこ	鶏肉 鶏卵	にんじん しょうが 赤ピーマン ねぎ たまねぎ たけのこ	干しいたけ コーン えのきたけ	チャーハンライス 大豆油 片栗粉 三温糖 サラダ油	624 Kcal 27 g 20 g 20 g 館1~5無
11	木	ごはん	牛乳	マヨチキンのフレークやき チョップサラダ バイザンヌスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	鶏肉 チーズ	赤ピーマン えだまめ きゅうり こまつな たまねぎ コーン	えだまめ きゅうり たまねぎ えのきたけ	白飯 じゃがいも コーンフレーク マヨネーズ パン粉 サラダ油 三温糖	631 Kcal 29 g 20 g
12	金	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ ひじきのいために きつねうどん うすあげ ふりかけ	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 豚肉 うすあげ	鶏肉 青のり粉 ひじき 魚ふりかけ	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干しいたけ	ねぎ たまねぎ 干しいたけ	白飯 ごま 小麦粉 大豆油 三温糖 サラダ油 うどん	613 Kcal 24 g 18 g 館1~5無
15	月	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごスープ	牛乳 大豆たんぱく 春巻き 糸かまぼこ	鶏肉	にんじん しょうが こまつな チンゲンサイ もやし	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	642 Kcal 23 g 23 g
16	火	ごはん	牛乳	いわしのアングリーズ ごぼうサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 みそ いわし 鶏ささみ うすあげ	大豆ペースト わかめ	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ パン粉	675 Kcal 24 g 22 g
17	水	しょくパン	牛乳	マカロニグラタン はるやさいのスープに ヨーグルト いちごジャム	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 チーズ	鶏肉	パセリ にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	マッシュルーム だいこん キャベツ	食パン パン粉 オリーブ油 ジャム じゃがいも サラダ油 マカロニ バター	632 Kcal 26 g 24 g
18	木	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ベーコンサラダ さつまあげとこまつなのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 牛肉 鶏肉	大豆ペースト みそ	ブロック にんじん キャベツ こまつな もやし たまねぎ しめじ	しょうが きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 ごま パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉	618 Kcal 28 g 19 g
19	金	ごはん	牛乳	トンテキ そえやさい そうへいじる うめゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 うすあげ	みそ 八丁みそ 白みそ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく	ごぼう たまねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃがいも うめゼリー 三温糖 大豆油	689 Kcal 25 g 22 g 三重県献立
22	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき はりはりづけ キャベツあつあげのみそしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ	ベーコン チーズ あつあげ わかめ 大豆ペースト	にんじん たまねぎ キャベツ 切り干し大根 もやし	きゅうり たまねぎ えのきたけ	白飯 ごま パン粉 ごま油 三温糖 じゃがいも	618 Kcal 30 g 18 g
23	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがりに こんにやくのきんぴら けんちんじる	牛乳 さば 豚肉 鶏肉	木綿豆腐	にんじん ねぎ 青ピーマン だいこん たまねぎ しょうが	こんにやく たまねぎ ごぼう	白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま	611 Kcal 27 g 20 g
24	水	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム	鶏肉	にんじん たまねぎ トマト水煮 にんにく キャベツ しょうが	たまねぎ しめじ きゅうり	むぎ飯 ハヤシルウ 小麦粉 バター 三温糖 生クリーム サラダ油 マヨネーズ	693 Kcal 21 g 27 g
25	木	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん キャベツ	パプリカパウダー にんじん キャベツ ゆかり粉 きゅうり にんじん たまねぎ	さやいんげん こんにやく	白飯 じゃがいも 米粉 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖	643 Kcal 24 g 21 g
26	金	わかめごはん	牛乳	だいつとりにくのあげからめ とうふしらたまごじる	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 絹ごし豆腐	豚肉 うすあげ わかめ 昆布	にんじん こまつな ごぼう だいこん	ごぼう	白飯 ぶどうゼリー 片栗粉 ごま 三温糖 大豆油 白玉粉	614 Kcal 27 g 16 g
29	月	ごはん	牛乳	ギョーザ やさいのピリから マーボーどうふ	牛乳 木綿豆腐 ギョウザ 豚肉 鶏肉	木綿豆腐 八丁みそ	にんじん しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 片栗粉 大豆油	688 Kcal 29 g 24 g
30	火	チキンライス	牛乳	キッシュ アスパラシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 ロースハム 鶏卵	ベーコン チーズ	にんじん アスパラガス 青ピーマン たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム ほうれんそう	しめじ	ケチャップライス バター じゃがいも サラダ油 白いんげん豆 生クリーム 小麦粉	663 Kcal 22 g 25 g
31	水	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき とうふとじゃこのサラダ とんじる	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	うすあげ みそ しらす干し しお昆布	にんじん キャベツ だいこん こんにやく にんにく たまねぎ ねぎ りんご	きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 ごま油 米粉 三温糖	606 Kcal 30 g 16 g 館6無

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。
 ●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

