

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		エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品		黄色の食品				
1	水	ごはん	牛乳	だいたしらすのごまからめ メロン にくどうふ	牛乳 焼き豆腐 しらす干し 大豆 豚肉	にんじん こんにやく メロン ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 水あめ	608 Kcal 25 g 18 g			
2	木	ゆかりごはん	牛乳	さんみやき ブロッコリーのおかかあえ さつきじる かしわもち	牛乳 うすあげ さつまあげ みそ かつおぶし 鶏肉	ブロッコリー スナップえんどう にんじん もやし しょうが ねぎ たけのこ にんにく ごぼう	ゆかり飯 ごま油 三温糖 じゃがいも かしわ餅	663 Kcal 26 g 14 g			
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテル	牛乳 チーズ 鶏肉	にんじん にんにく バイン缶 トマトピューレー たまねぎ トマト水煮 みかん缶 しょうが 黄桃缶	むぎ飯 ぶどうゼリー カレールウ じゃがいも いちごゼリー バター 小麦粉 サラダ油 三温糖 カクテルゼリー	703 Kcal 19 g 18 g			
8	水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ だいこんのみそしる	牛乳 あつあげ 鰯 みそ 鶏卵 卵スプレッド	にんじん だいこん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	白飯 やきふ 小麦粉 大豆油 パン粉 マヨネーズ 三温糖	641 Kcal 27 g 22 g			
9	木	チャーハン	牛乳	ぶたにくのブルコギふう とうふとたまごのスープ	牛乳 絹ごし豆腐 焼き豚 鶏卵 豚肉 鶏肉 鶏肉	にんじん にんにく しいたけ にら たまねぎ コーン こまつな たまねぎ しょうが しめじ	チャーハンライス 三温糖 ごま油 春雨 サラダ油 片栗粉	617 Kcal 28 g 21 g			
10	金	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき コールスローサラダ ポークビーンズ おさかなふりかけ	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト ロースハム 魚ふりかけ 豚肉	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー たまねぎ トマト水煮 ローズマリー レモングラス にんにく キャベツ	白飯 白いんげん豆 三温糖 小麦粉 バター パン粉 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	641 Kcal 29 g 19 g			
13	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ひじきサラダ こまつなのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 ひじき 牛肉 うすあげ 大豆ペースト 鶏肉 みそ	にんじん キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ コーン しょうが えのきたけ	白飯 マヨネーズ パン粉 三温糖 片栗粉	659 Kcal 28 g 23 g			
14	火	ごはん	牛乳	ししやものなんばんづけ いそあえ にくじゃが	牛乳 きざみのり 豚肉 ししやも	にんじん キャベツ きゅうり さいいんげん たまねぎ ねぎ こんにやく	白飯 じゃがいも 三温糖 小麦粉 大豆油 サラダ油 片栗粉 ごま油	612 Kcal 23 g 19 g			
15	水	むぎごはん	牛乳	マーボーどん すいぎょうスープ セノビーゼリー	牛乳 みそ 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 水餃子 大豆たんぱく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ えのきたけ しょうが 干しいたけ にんにく ねぎ	むぎ飯 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 セノビーゼリー	655 Kcal 26 g 17 g			
16	木	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ アーモンドサラダ アルファベットマトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	にんじん キヤベツ セロリ にんじん きゅうり キャベツ トマトジュース たまねぎ トマト水煮 にんにく	白飯 マカロニ 米粉 大豆油 片栗粉 アーモンド 三温糖 サラダ油	629 Kcal 25 g 20 g			
17	金	ごはん	牛乳	ソースカツ やさしいソテー とうふのみそしる	牛乳 うすあげ 豚肉 みそ 鶏卵 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ にんにく	白飯 大豆油 小麦粉 サラダ油 パン粉 三温糖	699 Kcal 28 g 25 g			
20	月	チキンライス	牛乳	アスパラグラタン はるやさしいのスープに ココアワッフル	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン 豚肉	にんじん キャベツ 青ピーマン たまねぎ アスパラガス マッシュルーム パセリ コーン	ケチャップライス サラダ油 マカロニ じゃがいも バター 三温糖 ココアワッフル オリーブ油 小麦粉 パン粉	692 Kcal 23 g 24 g			
21	火	ごはん	牛乳	あげさばのみそだれ キャベツのこんぶあえ さわにわん	牛乳 豚肉 さば しお昆布 みそ 八丁みそ	にんじん きゅうり 干しいたけ 糸みつば ごぼう キャベツ しょうが たけのこ えのきたけ	白飯 大豆油 三温糖 小麦粉 ごま 片栗粉	621 Kcal 26 g 22 g			
22	水	ごはん	牛乳	おこのみやき いっしょくようマヨネーズ もやしのすのもの ちゅうかふうコンスープ	牛乳 糸かまぼこ 鶏卵 豆腐 豚肉 ベーコン かつお節 青のり粉	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ えのきたけ コーン 生姜 チンゲンサイ もやし	白飯 三温糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 ながいも サラダ油 天かす マヨネーズ	616 Kcal 22 g 22 g			
23	木	ごはん	牛乳	いわしのアングリーズ ベーコンサラダ あつあげのみそしる	牛乳 みそ 鰯 ベーコン あつあげ	ブロッコリー キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが えのきたけ	白飯 大豆油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 パン粉	624 Kcal 25 g 20 g			
24	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ツナわかめサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 まぐろフレーク	にんじん たまねぎ レモン トマト水煮 しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎ飯 ハヤシルウ サラダ油 小麦粉 バター 三温糖 生クリーム	699 Kcal 22 g 24 g			
27	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ あつあげ	にんじん しめじ ブロッコリー ねぎ たまねぎ キャベツ	白飯 ごま 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ	621 Kcal 26 g 20 g			
28	火	ロールパン	牛乳	ミートソースパグッティ こめこのクラムチャウダー レモンゼリー	牛乳 あさりむき身 チーズ 豚肉 鶏肉 牛肉 ベーコン 大豆たんぱく	にんじん にんにく 青ピーマン セロリ トマト水煮 たまねぎ パセリ しめじ	ロールパン 米粉 バター スパゲッティ レモンゼリー 三温糖 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	631 Kcal 26 g 23 g			
29	水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ きんぴらごぼう かきたまみそしる	牛乳 鶏卵 ほつつけ みそ 豚肉 さつまあげ	にんじん ごぼう ねぎ さいいんげん こんにやく こまつな たまねぎ しょうが しめじ	白飯 サラダ油 片栗粉 三温糖 大豆油	640 Kcal 27 g 21 g			
30	木	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	にんじん りんご しめじ チンゲンサイ きゅうり しょうが えだまめ にんにく キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 緑豆春雨 米粉 マヨネーズ 三温糖	615 Kcal 28 g 17 g			
31	金	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ きりぼしとツナのあえもの カレーうどん	牛乳 うすあげ 豚肉 焼きちくわ 青のり粉 まぐろフレーク	こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ しょうが エリンギ もやし	白飯 ごま うどん 小麦粉 大豆油 カレールウ 三温糖 ごま油	640 Kcal 21 g 20 g			

※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。



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。

