



5月 予定献立表



野々市市小学校給食センター

日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E P F	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	月	ごはん かつおごまふりかけ 牛乳 ちくわのごまあげ しらあえ さつきじる かしわもち	牛乳 ちくわ 白あえの素 鶏肉 うす揚げ みそ かつおごまふりかけ	切りぼしだいこん 干しいたけ こんにやく にんじん こまつな たけのこ(生) ごぼう ●スナッペンどう	白飯 小麦粉 米粉 黒ごま 油 砂糖 マヨネーズ 白ごま じゃがいも	E P F	634 22.0 19.0
2	火	遠 足 予 備 日					
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 ハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり	麦飯 油 ハヤシルウ 生クリーム 砂糖 白ごま マヨネーズ	E P F	708 22.0 25.2
9	火	コッペパン 牛乳 ウインナー ツナサラダ アスパラシチュー	牛乳 ウインナー まぐろフレーク ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ●アスパラガス コーン	コッペパン 砂糖 油 白ごま じゃがいも 小麦粉 白いんげん豆 バター	E P F	673 26.0 29.1
10	水	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ ごしきあえ にくどうふ	牛乳 ししゃも 青のり 鶏卵 豚肉 焼き豆腐	こまつな もやし にんじん 干しいたけ たまねぎ こんにやく たけのこ水煮 えのきたけ ねぎ しょうが いんげん	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖	E P F	650 31.0 20.2
11	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのくわやき きゅうりのピリから めったじる	牛乳 豚肉 鶏肉 あつ揚げ 大豆ペースト みそ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	白飯 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも	E P F	651 27.0 21.7
12	金	ごもくごはん 牛乳 かつおのごまみそからめ けんちんじる	牛乳 うす揚げ ひじき 鶏肉 かつお 木綿豆腐 みそ 豚肉	にんじん しょうが ごぼう ピーマン だいこん こんにやく ●生しいたけ ねぎ	さくら麦飯 油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	E P F	631 28.0 19.6
15	月	ごはん 牛乳 とりのしおからあげ あげともやしのあまずあえ じゃがいもとわかめのみそじる	牛乳 鶏肉 うす揚げ わかめ 大豆ペースト みそ	にんにく しょうが もやし 切りぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	白飯 マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	E P F	633 25.0 19.0
16	火	ミルクロール 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ はるやさいのポトフ	牛乳 ●大豆 豚肉 フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり セロリー しめじ かぶ ●アスパラガス	ミルクロール 大麦 レンズ豆 マヨネーズ 砂糖 白いんげん豆	E P F	685 29.0 26.2
17	水	ごはん 牛乳 がんものふくめに ひじきのツナいために にんじんだんごじる	牛乳 がんもどき ひじき まぐろフレーク 鶏肉 うす揚げ みそ	こんにやく 赤ピーマン いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	白飯 砂糖 油 白玉粉	E P F	653 24.0 19.6
18	木	ごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル マーボーどうふ	牛乳 春巻き ハム 豚肉 大豆たんぱく 絹ごし豆腐 八丁みそ	もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ しょうが ねぎ	白飯 油 白ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	E P F	717 26.0 27.1
19	金	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト(缶) バイン(缶) みかん(缶) もも(缶) パナナ	麦飯 じゃがいも 油 カレーライス 小麦粉 バター ミルクゼリーの素 角切りゼリー	E P F	786 20.0 21.8
22	月	運 動 会 振 替 休 日					
23	火	バターロール 牛乳 えびグラタン オニオンスープ デザート	牛乳 えび チーズ ベーコン	たまねぎ ●生しいたけ コーン にんじん こまつな	バターロール マカロニ 小麦粉 バター 生クリーム パン粉 オリーブ油 油 ブルーベリーゼリー	E P F	680 23.0 26.4
24	水	ごはん 牛乳 しんじゃがのそぼろに だいずとごさかなのアーモンドからめ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 ●大豆 かえり干し	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん オレンジ	白飯 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 アーモンド 水あめ	E P F	656 25.0 16.8
25	木	ごはん 牛乳 やさいかきあげ そくせきあえ さんさいうどん	牛乳 さくらえび 大豆粉 鶏肉 うす揚げ 焼きかまぼこ	たまねぎ にんじん ごぼう みつば きゃべつ きゅうり 福神漬 山菜水煮 ●生しいたけ ねぎ	白飯 小麦粉 油 白ごま うどん 砂糖	E P F	624 21.0 15.9
26	金	ごはん 牛乳 さばのしょうがに キャベツともやしのごまあえ とうふのすましじる	牛乳 さば ハム 絹ごし豆腐 ふかし	しょうが ねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな ●生しいたけ	白飯 砂糖 片栗粉 白ごま	E P F	641 25.0 22.1
29	月	チャーハン 牛乳 くろずのすぶた はるさめスープ フルーツあんいんプリン	牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ねぎ たけのこ水煮 赤ピーマン 干しいたけ チンゲンサイ	チャーハンベースライス 油 片栗粉 黒砂糖 ごま油 はるさめ フルーツあんいんプリン	E P F	660 28.0 19.1
30	火	ミルクロール 牛乳 とりにくのカレーグリル キャベツのペペロンチーノ シーフードチャウダー	牛乳 鶏肉 アンチョビペースト あさり えび いか	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ にんじん セロリー パセリ	ミルクロール パスタ オリーブ油 じゃがいも 油 白いんげん豆 バター 小麦粉 生クリーム	E P F	675 32.0 22.5
31	火	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき かいそうサラダ とりごぼうじる	牛乳 さけ みそ わかめ 海藻ミックス ハム 鶏肉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 ごぼう たけのこ水煮 みつば しょうが	白飯 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	E P F	642 29.0 20.7

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター