

5月 学校給食献立表

野々市中学校センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
								魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製 品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	
1	火	コッペパン	牛乳	ピザドック キャベツのペペロンチーノ アスパラシチュー			ベーコン アンチョビ 鶏肉	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	コーン	コッペパン 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも 白いんげん豆	オリーブ油 サラダ油 バター	855 Kcal 36 g 31 g	
2	水	すし飯	牛乳	たけのこそぼろ寿司 鶏肉とじゃが芋の照り和え 沢煮碗 かしわ餅			豚肉 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ 干しいたけ えのきだけ しょうが ごぼう	干しいたけ えのきだけ	すし飯 じゃがいも レンズ豆 三温糖 かしわ餅 片栗粉	サラダ油	886 Kcal 38 g 21 g 子どもの日献立	
7	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 福神漬 フルーツミルクゼリー			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 りんごゼリー じゃがいも ミルクゼリー	サラダ油 バター カレールウ	901 Kcal 24 g 20 g	
8	火	米粉パン	牛乳	カラフルオムレツ ひじきのサラダ ポークビーンズ			ベーコン 豚肉 鶏卵 大豆 豆乳 まぐろフレーク	牛乳 チーズ ひじき	赤ピーマン アスパラガス にんじん トマト缶	たまねぎ コーン キャベツ にんにく		米粉パン 小麦粉 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	サラダ油 バター 生クリーム	780 Kcal 37 g 33 g	
9	水	ごはん	牛乳	カレーの南蛮漬け 野菜のごま和え 肉豆腐			ロースハム 木綿豆腐 豚肉	牛乳 カレー	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	しらたき たけのこ しょうが	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	794 Kcal 38 g 20 g	
10	木	ごはん	牛乳	ピラフ スパイシーチキン 粉吹きいも 卵スープ			ウインナー 鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	ピーマン パセリ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ		白飯 米粉 小麦粉 じゃがいも	バター サラダ油	807 Kcal 34 g 24 g	
11	金	ごはん	牛乳	さばのごま味噌煮 ゆかり和え 根菜汁			さば 白みそ みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	たけのこ えのきだけ		ごま	812 Kcal 30 g 28 g	
14	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 豆腐とジャコのサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 ナッツと魚			豚肉 豆腐 うすあげ みそ	牛乳 しらす干し しお昆布 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	にんにく えのきだけ	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油	794 Kcal 31 g 24 g	
15	火	ミルクロール	牛乳	ハムカツ コールスローサラダ オニオンスープ スライスチーズ			鶏卵 鶏ささみ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ		ミルクロール 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	836 Kcal 32 g 40 g	
16	水	ごはん	牛乳	魚のカップ焼き 切干大根のサラダ めった汁			鮭 みそ まぐろフレーク 豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー こまつな	たまねぎ だいこん 切り干し大根 ねぎ コーン ごぼう		白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	802 Kcal 34 g 24 g	
17	木	ごはん	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐			春巻き 木綿豆腐 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	869 Kcal 31 g 30 g	
18	金	ごはん	牛乳	鉄骨ライス 三味焼き 金平ごぼう すまし汁 いちごプリン			あさりむき身 鶏肉 さつまあげ 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんやく えのきだけ たまねぎ ごぼう	こんにゃく えのきだけ たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 いちごプリン	ごま ごま油 サラダ油	772 Kcal 31 g 20 g	
21	月	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 即席和え 山菜わかめうどん ふりかけ			大豆たんぱく 鶏肉 うすあげ 焼きかまぼこ	牛乳 さくらえび ひじきふりかけ	にんじん 糸みつば	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	福神漬 山菜 ねぎ	白飯 小麦粉 うどん 三温糖	サラダ油 ごま	788 Kcal 25 g 17 g	
22	火	コッペパン	牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ 春野菜のスープ煮 チョコクリーム			鶏肉 まぐろフレーク フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー スナップエンドウ にんじん キャベツ	たまねぎ マッシュルーム セロリ コーン しめじ かぶ	きゅうり	コッペパン 三温糖 マカロニ 白いんげん豆 小麦粉 チョコクリーム パン粉	サラダ油 バター 生クリーム オリーブ油	818 Kcal 32 g 32 g	
23	水	麦ごはん	牛乳	シーフードカレー お花畑のサラダ ぶどうゼリー			むきえび するめいか あさりむき身 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ		むぎ飯 三温糖 じゃがいも ぶどうゼリー 小麦粉 ファルファッレ	オリーブ油 カレールウ バター	881 Kcal 27 g 23 g 本から飛び出した給食	
24	木	ごはん	牛乳	鱈のアングレース ごぼうゴマネーズサラダ 小松菜と揚げの味噌汁			鱈 大豆ペースト ベーコン あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう きゅうり コーン	たまねぎ しめじ		白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	860 Kcal 31 g 31 g
25	金	ごはん	牛乳	チャーハン 黒酢の酢豚 ワンタンスープ			焼き豚 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	たけのこ 干しいたけ えのきだけ	白飯 ワンタン 片栗粉 片栗糖 片栗粉	サラダ油	823 Kcal 34 g 22 g	
28	月	ごはん	牛乳	お好み焼き ハムサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ふりかけ			鶏卵 絹ごし豆腐 豚肉 みそ かつお節 ロースハム	牛乳 さくらえび 魚ふりかけ	ブロッコリー にんじん こまつな	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり	なめこ	白飯 小麦粉 ながいも 天かす	サラダ油 マヨネーズ	837 Kcal 30 g 30 g	
29	火	コッペパン	牛乳	照り焼きチキン ジャーマンポテト グラムチャウダー ジャム			鶏肉 ウインナー ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ		コッペパン じゃがいも 小麦粉 米粉 片栗粉 三温糖 ジャム	サラダ油 バター	833 Kcal 33 g 33 g	
30	水	ごはん	牛乳	揚げギョウザ 回鍋肉 わかめスープ セノビーゼリー			ギョウザ 絹ごし豆腐 豚肉 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ	えのきだけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 セノビーゼリー	サラダ油	810 Kcal 29 g 23 g	
31	木	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ひじきとツナの炒め煮 肉団子汁			がんもどき 豚肉 まぐろフレーク 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく 干しいたけ えだまめ ねぎ しょうが		白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま	774 Kcal 33 g 23 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。