



5月 学校給食献立表



野々市市小学校給食センター

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 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	Kcal g g g g	
2	月	さくらむぎごはん	牛乳 たけのこそぼろどん とうふしらたまだんごじる かしわもち	牛乳 うすあげ 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	にんじん しょうが こまつな だいこん たけのこ えだまめ	さくら麦飯 白玉粉 レンズ豆 かしわ餅 三温糖 サラダ油 片栗粉	760 32 17 こどもの日献立	
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	ごはん	牛乳 とりにくのごめこからあげ ゆかりあえ とんじる	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 うすあげ	にんじん ごぼう ねぎ ゆかり粉 たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり こんにゃく	白飯 大豆油 米粉 片栗粉 じゃがいも	654 26 22	
9	月	むぎごはん	牛乳 ポークハヤシ シーザーサラダ	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン 卵スプレッド	にんじん たまねぎ レモン トマト水煮 しめじ にんにく キャベツ しょうが きゅうり	むぎ飯 サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 ハヤシルフ 三温糖 バター クルトン 生クリーム	762 22 30	
10	火	ごはん	牛乳 とりてんぷら きんぴらごぼう さんさいうどん	牛乳 焼きかまぼこ 鶏肉 さやいんげん 豚肉 うすあげ	にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん 山菜 たまねぎ こまつな ごぼう 干しいたけ	白飯 うどん 三温糖 ごま 小麦粉 大豆油 米粉 ごま油	648 27 17	
11	水	ごはん	牛乳 さばのしょうがに はりはりづけ かきたまみそしる	牛乳 鶏卵 さば みそ 鶏ささみ わかめ さつまあげ	にんじん 切り干し大根 しめじ こまつな もやし しょうが きゅうり ねぎ たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	638 29 20	
12	木	ベーコンチャーハン	牛乳 あげどりのくろずあんからめ わかめスープ セノビーゼリー	牛乳 絹ごし豆腐 ベーコン わかめ 鶏肉 豚肉	にんじん しょうが 干しいたけ 青ピーマン ねぎ もやし 赤ピーマン たまねぎ にんにく たけのこ	チャーハンライス 大豆油 片栗粉 セノビーゼリー じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油	690 25 22	
13	金	ごはん	牛乳 ギョーザ もやしのナムル マーボーどうふ	牛乳 大豆たんぱく ギョウザ 木綿豆腐 糸かまぼこ 八丁みそ 豚肉	こまつな たけのこ ねぎ にんじん 干しいたけ もやし しょうが たまねぎ にんにく	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 大豆油	692 28 24	
16	月	ごはん	牛乳 まつかぜやき ひじきサラダ めったじる	牛乳 チーズ 鶏肉 ひじき 鶏卵 みそ	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく コーン	白飯 ごま パン粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	609 26 16	
17	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのくわやき チョップドサラダ キャベツとあつあげのみそしる	牛乳 あつあげ 豚肉 大豆 みそ ベーコン	赤ピーマン きゅうり にんじん たまねぎ コーン えのきたけ えだまめ キャベツ	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 サラダ油	675 29 25	
18	水	ごはん	牛乳 さかなのみそチーズやき とうふとベーコンのサラダ カレースープ ぶりかけ	牛乳 ベーコン 魚ふりかけ 鮭 豚肉 白みそ 牛乳 豆腐 チーズ	パセリ きゅうり もやし にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく キャベツ しょうが	白飯 サラダ油 三温糖 ごま油 パン粉 じゃがいも	656 30 19	
19	木	ごはん	牛乳 おきなわたんぷら マーミナーチャンプルー ソーキじる シークワーサーゼリー	牛乳 かつお節 鶏肉 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 ランチョンミート	青ピーマン たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ねぎ こまつな しょうが もやし 干しいたけ	白飯 片栗粉 ごま油 小麦粉 サラダ油 てんぷら粉 大豆油 三温糖 シークワーサーゼリー	705 30 20 沖縄献立	
20	金	むぎごはん	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 ふどうゼリー 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ だいこん にんにく キャベツ しょうが 黄桃缶 パイナップル	むぎ飯 ぶどうゼリー バター じゃがいも マスカットゼリー カレールー 小麦粉 ミルクゼリー いちごゼリー サラダ油	756 20 19	
23	月	ごはん	牛乳 とりにくのおいだれやき アーモンドサラダ さつまあげとこまつなのみそしる	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 みそ ベーコン さつまあげ	フロッコリー にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん こまつな キャベツ しいたけ しょうが きゅうり	白飯 アーモンド 片栗粉 マヨネーズ 米粉 ごま 三温糖	623 27 18	
24	火	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 ももゼリー いちごジャム	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 みそ 豚肉 鶏肉 チーズ	パセリ マッシュルーム にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ たまねぎ だいこん	食パン パン粉 バター ジャム じゃがいも オリーブ油 マカロニ 重曹ももゼリー 小麦粉 サラダ油	663 24 23	
25	水	ごはん	牛乳 いわしのアングレース ごぼうサラダ だいこんとあげのみそしる	牛乳 大豆ペースト 鯛 みそ まくらフレーク あつあげ	にんじん きゅうり えのきたけ こまつな コーン しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	白飯 大豆油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 パン粉	714 26 26	
26	木	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 チーズ ロースハム 鶏卵	にんじん アスパラガス しめじ 青ピーマン たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン マッシュルーム ほうれんそう にんにく	クチャップライス じゃがいも サラダ油 白いんげん豆 生クリーム 小麦粉	688 22 26	
27	金	ごはん	牛乳 てりやきハンバーグ やさいのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 大豆たんぱく みそ 豚肉 鶏卵 大豆ペースト 牛肉 糸かまぼこ わかめ 鶏肉 うすあげ	ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	白飯 ごま油 パン粉 じゃがいも 三温糖 ごま 片栗粉	655 27 18	
30	月	ごはん	牛乳 はるまき やさいのピリから にくだんごのスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 春巻き	にんじん にんにく たけのこ チンゲンサイ しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ 干しいたけ	白飯 ごま油 三温糖 パン粉 片栗粉 大豆油	641 21 22	
31	火	わかめごはん	牛乳 ぶたにくとやさいのあげからめ けんちんじる	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	にんじん だいこん ねぎ さやいんげん たまねぎ ごぼう	白飯 ごま 片栗粉 大豆油 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油	626 25 17	

*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。



野々市市小学校給食センター

