



# 5月 学校給食献立表

野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名					主に体の組織を作る				主にエネルギーになる		エネルギー	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	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	たんぱく質	脂質	行専食等	
1	月	白飯	牛乳	鶏松風 きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	779 Kcal	36 g	19 g	
2	火	桜麦飯	牛乳	たけのこそぼろ丼 鯖の竜田あげ かき玉汁	豚肉 豆腐 鶏肉 心かし さば 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ しょうが うめびしお	さくら麦飯 レンズ豆 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	817 Kcal	42 g	28 g	
3	水	憲法記念日												
4	木	みどりの日												
5	金	こどもの日												
8	月	白飯	牛乳	ヤンニウムチキン 春雨サラダ 肉団子スープ	ロースハム 大豆たんぱく 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ キャベツ えのきだけ もやし しょうが	白飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	大豆油 ごま ごま油	787 Kcal	38 g	22 g	
9	火	白飯(減)	牛乳	竹輪のかわりあげ ごぼうのマヨサラダ いなりうどん ふりかけ	焼きちくわ 鶏肉 鶏肉	牛乳 あおさ粉 わかめふりかけ	にんじん こまつな	生姜 ごぼう きゅうり コーン	白飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	ごま 大豆油 マヨネーズ	852 Kcal	32 g	24 g	
10	水	食パン	牛乳	シェパードパイ 春野菜のコンソメ煮 ジャム ヨーグルト	豚肉 フラックフラットソーセージ	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト水煮 トマトピューレ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	食パン マカロニ ジャム	オリーブ油 バター	824 Kcal	34 g	30 g	
11	木	五目ごはん	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ 白玉豆腐のみそ汁	うすあげ 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 高野豆腐 みそ 大豆 大豆ペースト	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 白玉粉	サラダ油 大豆油	862 Kcal	36 g	25 g	
12	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが パイン缶 黄桃缶 パナナ	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも りんごゼリー 小麦粉 ミルクゼリー マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	903 Kcal	23 g	22 g	
15	月	キムチチャーハン	牛乳	黒酢の酢豚 水餃子スープ デザート	豚肉 水餃子	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ	チャーハンライス マスカットゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油	808 Kcal	29 g	24 g	
16	火	白飯(減)	牛乳	お好み焼き ツナサラダ とり野菜汁	鶏卵 鶏肉 豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳 さくらえび 青のり粉	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ コーン たまねぎ はくさい きゅうり もやし	白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも ながいも 天かす	マヨネーズ サラダ油 ごま油	822 Kcal	37 g	28 g	
17	水	白飯	牛乳	さばの味噌煮 はりはり和え けんちん汁	さば 水綿豆腐 みそ パーコン さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう 切り干し大根 きゅうり	白飯 三温糖	ごま ごま油	773 Kcal	32 g	23 g	
18	木	白飯	牛乳	タンリーチキン コールスローサラダ アスパラシチュー ふりかけ	鶏肉 まぐろフレーク ウインナー	ヨーグルト 牛乳 魚ふりかけ	パプリカバター にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 白いんげん豆 小麦粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ サラダ油 バター	880 Kcal	34 g	32 g	
19	金	白飯	牛乳	トンテキ そえ野菜 僧兵汁 梅ゼリー	豚肉 八丁みそ 鶏肉 白みそ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり 干しいだけ ねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 梅ゼリー はちみつ 三温糖	大豆油 ごま油 サラダ油	853 Kcal	30 g	27 g	
22	月	白飯	牛乳	ホークハヤシライス カラフルサラダ	豚肉 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ トマト水煮 キャベツ きゅうり	白飯 小麦粉	サラダ油 ハヤシルウ バター オリーブ油 生クリーム	783 Kcal	27 g	26 g	
23	火	白飯	牛乳	いわしのアングレース 切干大根のサラダ 豚汁	鰯 みそ パーコン 豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 切り干し大根 たまねぎ ねぎ コーン きゅうり	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉	サラダ油	791 Kcal	30 g	22 g	
24	水	ガーリックピラフ	牛乳	キッシュ風 ポトフ	パーコン ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にかぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく しめじ たまねぎ だいこん コーン エリンギ	バターライス じゃがいも	バター 生クリーム	772 Kcal	31 g	24 g	
25	木	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き 水綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが たまねぎ だけのこ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	874 Kcal	31 g	31 g	
26	金	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー 野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	しょうが えのきだけ にんにく だいこん キャベツ	むぎ飯 レンズ豆 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	799 Kcal	38 g	20 g	
29	月	白飯(減)	牛乳	鶏肉のから揚げ 塩焼きそば 中華風コーン卵スープ	鶏肉 鶏卵 豚肉 パーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが コーン キャベツ たまねぎ もやし	白飯 三温糖 片栗粉 中華めん	大豆油 サラダ油	815 Kcal	34 g	27 g	
30	火	白飯	牛乳	ししゃものごま天ぷら ひじきのサラダ 肉豆腐	鶏ささみ 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	コーン 干しいだけ キャベツ たまねぎ しょうが だけのこ	白飯 車麩 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	796 Kcal	33 g	25 g	
31	水	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ わかめとキャベツのみそ汁	豚肉 鶏卵 牛肉 さつまあげ 鶏肉 大豆ペースト 大豆たんぱく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 片栗粉	マヨネーズ	828 Kcal	35 g	24 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。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

