

5月 学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名		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	エネルギーたんぱく質脂質行事食等
		主食	牛乳 おかず				
1	木	ごはん	牛乳 きびなごフライ きりぼしだいこんのサラダ にくどうふ	牛乳 きびなごフライ ベーコン 豚肉 焼き豆腐	切り干し大根 たけのこ たまねぎ コーン こんにやく きゅうり ねぎ にんじん しょうが	白飯 大豆油 三温糖 ごま油	607 Kcal 24 g 19 g
2	金	ごはん	牛乳 とりにくのこうそうバンこやき マゼドアンサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉	にんにく きゅうり こまつな バジル にんじん レモングラス たまねぎ ローズマリー キャベツ	白飯 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ オリーブ油 マカロニ パン粉	608 Kcal 25 g 19 g
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ベーコンチャーハン	牛乳 くろずのすぶた わかめスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	しょうが たまねぎ えのきたけ にんにく たけのこ ねぎ 青ピーマン 干しいたけ にんじん	チャーハンライス 大豆油 サラダ油 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	603 Kcal 27 g 20 g
8	木	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 鶏肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー 黄桃缶 バイン缶	むぎ飯 バター ミルクゼリー サラダ油 カレーパウダー じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	719 Kcal 19 g 19 g
9	金	ごはん	牛乳 いわしのアングリーズ ひじきサラダ あつあげのみそしる	牛乳 みそ いわし ひじき あつあげ	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ こまつな にんじん	白飯 バン粉 片栗粉 マヨネーズ 大豆油 三温糖	641 Kcal 23 g 22 g
12	月	ごはん	牛乳 とりにくのこめこからあげ バンサンスー マーボーどうふ	牛乳 みそ 鶏肉 ハ丁みそ 豚肉 木綿豆腐 大豆たんぱく	しょうが たまねぎ にんにく きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ にんじん しょうが	白飯 緑豆春雨 米粉 三温糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 サラダ油	670 Kcal 31 g 20 g
13	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき キャベツのこんぶあえ こまつなのみそしる	牛乳 みそ 豚肉 大豆ペースト 塩昆布 うす揚げ	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり こまつな にんじん	白飯 三温糖 片栗粉 ごま 米粉 大豆油	606 Kcal 23 g 22 g
14	水	ロールパン	牛乳 スパゲッティナポリタン チキンチャウダー セノビーゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉	青ピーマン たまねぎ トマト水煮 にんじん セロリ コーン にんにく バセリ バセリ	ロールパン じゃがいも スパゲッティ 米粉 サラダ油 バター 三温糖 セノビーゼリー	602 Kcal 23 g 20 g
15	木	ごはん	牛乳 さかなのなんばんづけ かんこくおひたし とうにゅうごまたんたんスープ	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 糸かまぼこ のり みそ	ねぎ しょうが にんにく しめじ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 ごま 大豆油	614 Kcal 26 g 20 g
16	金	ごはん	牛乳 ハンバーガー コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 牛肉 ロースハム 鶏肉	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	白飯 マヨネーズ パン粉 じゃがいも 三温糖 片栗粉	609 Kcal 24 g 19 g
19	月	チキンライス	牛乳 アスパラグラタン キャベツのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ マッシュルーム	たまねぎ アスパラガス しめじ にんじん コーン 青ピーマン バセリ キャベツ	ケチャップライス 三温糖 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 サラダ油 オリーブ油	617 Kcal 22 g 20 g
20	火	ごはん	牛乳 あまからチキン とうふとベーコンのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 うす揚げ 鶏肉 大豆ペースト 豆腐 みそ ベーコン	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	白飯 ごま油 片栗粉 じゃがいも 大豆油 三温糖	605 Kcal 27 g 17 g
21	水	ごはん	牛乳 ちくわのまつちやてんぶら ふじのみやきそば ちゅうかスープ こくさんみかんゼリー	牛乳 青のり粉 焼きちくわ ベーコン 豚肉 鶏肉 かつお節	にんじん 青ピーマン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ もやし キャベツ	白飯 中華めん サラダ油 小麦粉 みかんゼリー 米粉 みかんゼリー 大豆油	640 Kcal 22 g 18 g 静岡県献立
22	木	ごはん	牛乳 シューマイ ぶたにくのブルコギふう たまごスープ	牛乳 鶏卵 シューマイ 豚肉 ベーコン	にんにく にら たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 サラダ油 春雨	615 Kcal 22 g 21 g
23	金	ごはん	牛乳 しろみぎかなフライ アーモンドサラダ ポークビーンズ かつおごまふりかけ	牛乳 大豆 ホキ 大豆ペースト 鶏卵 魚ふりかけ 豚肉	キャベツ にんにく きゅうり トマトピューレー にんじん トマト水煮 たまねぎ	白飯 アーモンド 白いんげん豆 小麦粉 三温糖 バター パン粉 サラダ油 大豆油 じゃがいも	713 Kcal 30 g 23 g
26	月	むぎごはん	牛乳 ポークハヤシ レモンふうみのサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク	にんにく しめじ しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	むぎ飯 小麦粉 サラダ油 生クリーム ハヤシルウ 三温糖 バター	698 Kcal 22 g 25 g
27	火	ごはん	牛乳 さばのしょうがに きんぴらごぼう もずくのみそしる	牛乳 豆腐 さば うす揚げ 鶏肉 みそ もずく	しょうが こんにやく ねぎ さいやんげん ごぼう たまねぎ にんじん	白飯 三温糖 サラダ油	600 Kcal 26 g 18 g
28	水	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ 大豆ペースト 鶏肉 みそ チーズ	にんじん しめじ たまねぎ こまつな ブロッコリー だいこん	白飯 マヨネーズ ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 じゃがいも	615 Kcal 25 g 20 g
29	木	ごはん	牛乳 はるまき もやしのナムル きくらげとたまごのスープ	牛乳 鶏卵 春巻き 糸かまぼこ ベーコン	にんじん きくらげ もやし コーン こまつな チンゲンサイ たまねぎ	白飯 ごま油 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 三温糖	635 Kcal 18 g 24 g
30	金	ごはん	牛乳 とりてんぶら ブロッコリーのおかかあえ さんさいうどん	牛乳 焼きかまぼこ 鶏肉 かつおぶし うす揚げ	ブロッコリー たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな ねぎ さんさい	白飯 ごま 三温糖 大豆油 うどん 米粉	607 Kcal 28 g 15 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、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

