



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	牛乳	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質		
1	木	桜麦飯	牛乳	たけのこそぼろ丼 さばの竜田揚げ かきたまみそ汁	鶏肉 鶏卵 大豆たんぱく さつまあげ さば 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えのきだけ えだまめ しょうが たまねぎ	えのきだけ	さくら麦飯 レンズ豆 三温糖 片栗粉	じゃがいも	サラダ油 大豆油	824 Kcal	40 g	29 g		
2	金	白飯	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き コーンサラダ シチュー	ロースハム 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しめじ	白飯 コーンフレーク パン粉 三温糖	じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ サラダ油 バター	863 Kcal	35 g	28 g		
5	月	こどもの日															
6	火	みどりの日振替休日															
7	水	白飯	牛乳	揚げギョーザ チャブチエ 中華風コンスープ	キョウザ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	ねぎ コーン しめじ	白飯 春雨 三温糖 片栗粉	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	761 Kcal	24 g	22 g			
8	木	白飯	牛乳	鶏肉のから揚げ キャベツの昆布和え 豚汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 しお昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	ねぎ こんにゃく	白飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉 小麦粉	大豆油	745 Kcal	34 g	20 g			
9	金	白飯	牛乳	魚のみそマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 鶏ごぼう汁	ホキ 木綿豆腐 みそ ロースハム 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ 切り干し大根 コーン ねぎ きゅうり	だいこん ごぼう	白飯 片栗粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ ごま油	760 Kcal	34 g	22 g			
12	月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツカクテル	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトビュレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも マスカットゼリー 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	887 Kcal	23 g	21 g			
13	火	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ ひじきサラダ 麩と玉ねぎのみそ汁	豚肉 鶏卵 牛肉 焼きちくわ 鶏肉 みそ 大豆たんぱく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しらだき きゅうり	キャベツ えのきだけ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	ごま マヨネーズ	763 Kcal	31 g	20 g			
14	水	白飯(減)	牛乳	鶏肉の美味だれ ゆかり和え いなりうどん	鶏肉 うす揚げ	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが にんにく りんご キャベツ	きゅうり たまねぎ ねぎ	白飯 うどん 三温糖 片栗粉 米粉	大豆油	765 Kcal	31 g	18 g			
15	木	白飯	牛乳	鯛のアングレース ごぼうサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	鯛 ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えのきだけ ねぎ コーン	だいこん えのきだけ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 マヨネーズ	772 Kcal	26 g	25 g			
16	金	ガーリックピラフ	牛乳	サクサクチキン ポトフ	ベーコン 鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ コーン しめじ	だいこん	バターライス じゃがいも 三温糖 小麦粉 コーンフレーク	バター 大豆油	792 Kcal	35 g	22 g			
19	月	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き 木綿豆腐 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 たまねぎ だけのこ	きししいだけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	764 Kcal	35 g	22 g			
20	火	五目ごはん	牛乳	鶏肉とがぼちゃの揚げからめ 小松菜とさつま揚げのみそ汁	うす揚げ さつまあげ 鶏肉 みそ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ しょうが	えのきだけ	さくら麦飯 片栗粉 三温糖	サラダ油 大豆油	782 Kcal	31 g	21 g			
21	水	白飯(減)	牛乳	ちくわの抹茶天ぷら 富士宮焼きそば エビ団子スープ	焼きちくわ 鶏肉 豚肉 かつお節 エビホール	牛乳 青のり粉	パセリ にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ えのきだけ	コーン	白飯 小麦粉 米粉 中華めん	大豆油 サラダ油	886 Kcal	31 g	32 g			
22	木	白飯	牛乳	チキンステーキ タルタルサラダ 野菜スープ	鶏肉 ロースハム 卵スフレッド 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	しめじ にんにく	白飯 じゃがいも 米粉 三温糖 片栗粉	バター マヨネーズ オリーブ油	757 Kcal	32 g	21 g			
23	金	白飯	牛乳	さばのソース煮 野菜のごま和え 根菜みそ汁	さば みそ 鶏ささみ 大豆ペースト 豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	だいこん えのきだけ ねぎ	白飯 三温糖	ごま ごま油	773 Kcal	33 g	25 g			
26	月	白飯	牛乳	鶏松風 さんびらごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 みそ みそ 大豆ペースト さつまあげ うす揚げ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	コーン	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	756 Kcal	34 g	18 g			
27	火	チャーハン	牛乳	黒酢の酢豚 水餃子スープ	豚肉 鶏肉 水餃子	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ きししいだけ キャベツ しめじ ねぎ	しょうが キャベツ ねぎ	チャーハンライス 片栗粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 大豆油 ごま油	744 Kcal	28 g	22 g			
28	水	白飯	牛乳	鶏肉の香草レモン焼き 豆腐とツナのサラダ 米粉のクラムチャウダー	鶏肉 あさりむき身 豆腐 まぐろフレーク レモン ベーコン	牛乳 しお昆布 チーズ	にんじん パセリ	パプリカ ローズマリー きゅうり レモンジュース たまねぎ にんにく	キャベツ しめじ ねぎ	白飯 じゃがいも 米粉 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油 バター	775 Kcal	38 g	20 g			
29	木	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ はりはり和え ぶた大根	ロースハム 豚肉 焼きちくわ	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん	切り干し大根 きゅうり しょうが だいこん	こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油	789 Kcal	32 g	24 g			
30	金	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー アルファベットスープ	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	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	だいこん えのきだけ	むぎ飯 レンズ豆 マカロニ	サラダ油 カレールウ	784 Kcal	37 g	18 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。

