

5月の献立予定表

2024年5月新発田市学校給食五十公野共同調理場

| 日 (曜) | こんだて | | | 主な材料 | | | | | | 給食予定 | | |
|----------|-----------------------|--|------------------|---------------------------------|-----------------|--|---|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|--------|--|
| | 主食 | おかず | の み も の | あか おもに体をつくる | | みどり おもに体の調子をととのえる | | きいろ おもにエネルギーになる | | 3つの食品群 | | |
| | | | | たんばく質 | ミネラル(無機質) | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | 5大栄養素 | | |
| | | | | 1群 肉・魚・卵・大豆・豆製品 | 2群 牛乳・海菜・乳製品・小魚 | 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・種実 | 6つの食品群 上級小学校・下級中学校 | | |
| | | | | | | | | | | エネルギー | たんばく質 | |
| 1 水 | ごはん | にくだんご 2こ はるさめのいためもの ちゅうかコンスープ | 牛乳 | ぶたにく、とりにく、だいす | 牛乳 | たまねぎ | | ごま | こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ | ごまあぶら | | |
| 2 木 | なめし | マカロニグラタン ジュリアンスープ ミニオレンジゼリー | 牛乳 | かつおぶし とりにく、ベーコン、だいす ウィンナー | 牛乳チーズ | あおな パセリ にんじん | たまねぎ、しめじ たまねぎ、キャベツ | ごま | マカロニ、こむぎこ じゃがいも オレンジゼリー | バター | 中学校なし | |
| 7 火 | おおむぎめん | しのだに のりまめあえ ぶたごぼろじる 小分：さつまいもチップス 中：えちごひめタルト | 牛乳 | あぶらあげ、分：とりにく だいす | 牛乳 | 分：だけのこ のり | きゅうり、もやし | ごま | おおむぎめん (さとう、でんぷん、小中：もち さとう) | あぶら | | |
| 8 水 | むぎごはん (とりたまそぼろどん) | とりたまそぼろどんのぐ コーンいりひたし だけのこのみそじる | 牛乳 | ぶたにく、たまご、だいす | 牛乳 | にんじん しょうが | さとう | ごま | さとう あぶら、ごま | | | |
| 9 木 | ごはん | かつおフライのごまみそかけ きなこあえ さわにわん | 牛乳 | かつお、みそ だいす | 牛乳 | にんにく にんじん、こまつな | ごぼろ、えのきだけ、だけのこ | ごま | こむぎこ、パンこ、さとう | すりごま | | |
| 10 金 | ターメリックライス (キーマカレー) | キーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト | 牛乳 | ぶたにく、だいす | 牛乳 | にんじん、トマト にんじん | にんにく、しょうが、たまねぎ、 ひじき、キャベツ | ごま | カレー、ルウ さとう | あぶら ごまあぶら | | |
| 13 月 | ごはん | チキンたれカツ カレーもやし もずくじる | 牛乳 | とりにく | 牛乳 | にんじん、こまつな もやし | さとう | ごま | こむぎこ、さとう、パンこ | あぶら | | |
| 14 火 | よこわりまるパン | ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ アスパラガスのポタージュ | 牛乳 | ぶたにく、とりにく、だいす | 牛乳 | たまねぎ | かたくりこ、マッシュポテト | ごま | かたくりこ、さとう | あぶら | | |
| 15 水 | むぎごはん (マーボーどん) | マーボーどんのぐ はるさめサラダ りんごゼリー | 牛乳 | ぶたにく、だいす、とうふ、みそ | 牛乳 | にんじん、にら たまねぎ、メンマ、しいたけ、 しょうが、にんにく | ごま | さとう、かたくりこ | ごまあぶら、あぶら | | | |
| 16 木 | ごはん | あじつれのり いわしのレモンソース びりからもやし じゃがいものみそじる | 牛乳 | いわし だいす、あやめ、あぶらあげ | 牛乳 | にんじん レモン もやし、 キャベツ、えのきだけ | ごま | かたくりこ、さとう | あぶら ごまあぶら | | | |
| 17 金 | ごはん | ぶたにくのケチャップいため きりぼしだいこんはりはりづけ ちゃんこじる | 牛乳 | ぶたにく、みそ こんぶ | 牛乳 | にんじん、ピーマン にんじん | たまねぎ、しょうが、にんにく きりぼしだいこん、もやし、 キャベツ | ごま | かたくりこ、さとう | まあぶら ごま、ごまあぶら | | |
| 20 月 | ごはん | さばのみそに のりすあえ はるのこにもん | 牛乳 | さば、みそ のり | 牛乳 | にんじん キャベツ、もやし | ごま | ミルメーク さとう | | | 食育の日献立 | |
| 21 火 | ちゅうかめん | れいとうパイン ぎょうざ 2こ きりぼしだいこんのちゅうかあえ みそラーメンスープ | 牛乳 | ぶたにく、とりにく、だいす | 牛乳 | パイナップル キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが | ごま | ちゅうかめん | | | | |
| 22 水 | わかめごはん | きびなごカリカリフライ 小2,中3こ アーモンドあえ とんじる | 牛乳 | きびなご | 牛乳/わかめ | しょうが | ごま | じゃがいも、さとう | あぶら | | | |
| 23 木 | ごはん | あつやきたまご きりざい ワンタンスープ | 牛乳 | たまご、かつお、だし なっとう | 牛乳 | こまつな、にんじん たくあん | ごま | さとう、かたくりこ | あぶら | | | |
| 24 金 | むぎごはん (ポークカレーライス) | こんにゃくサラダ ポークカレー はちみつレモンゼリー | 牛乳 | ぶたにく、だいす | 牛乳 | にんじん キャベツ、コーン、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 りんご、キャベツ | ごま | こんにゃく、さとう | あぶら | | | |
| 27 月 | ごはん | こおりどうぶのカレーがらめ たくあんあえ みそにらたまじる | 牛乳 | とりにく、こおりどうぶ、だいす | 牛乳 | にんじん たくあん、キャベツ、もやし、 キャベツ | ごま | かたくりこ、さとう | あぶら | | | |
| 28 火 | こめこパン | えびカツ/こぶくろソース ほそぎりポテトサラダ ミネストローネ | 牛乳 | えび、さかなすりみ | 牛乳 | たまねぎ りんご、 セロリ、たまねぎ、キャベツ、にんにく | ごま | パン、さとう | あぶら | | | |
| 29 水 | ごはん | コーンしゅうまい 2こ もやしのナムル とうふのしせんぶうに | 牛乳 | だいす、さかなすりみ、とうふ | 牛乳 | たまねぎ、コーン | ごま | パンこ、こむぎこ、さとう | あぶら | | | |
| 30 木 | ごはん | さばのしおこうじやき じゃがいもきんぴら キャベツのみそじる | 牛乳 | さば ぶたにく | 牛乳 | にんじん さやいんげん | ごぼろ | ごま | こんにゃく、さとう | ごまあぶら | | |
| 31 金 | むぎごはん (ちゅうかあんかけどん) | ちゅうかあんかけどんのぐ たくあんサラダ サワーゼリー | 牛乳 | ぶたにく、なるとうす、たまご かつおぶし | 牛乳 | にんじん、チンゲンサイ にんじん | しょうが、たまねぎ、しめじ だけのこ、もやし、きくらげ たくあん、もやし、 キャベツ | ごま | かたくりこ | あぶら、ごまあぶら | | |

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。