

5月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和7年度 5月

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品					エネルギー	
		主 食	のみのもの	お か す	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる		上段：小学校
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質	下段：中学校
1	木	中華めん	牛乳	春巻き ブロッコリーの中華和え みそラーメンスープ	ぶた肉,大豆,なると,あやめみそ,みそ	牛乳	にんじん,ブロッコリー	キャベツ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,メンマ,しいたけ,とうもろこし,もやし,きくらげ,長ねぎ	ゆで中華めん,三温糖	米油,ごま油,ごま	673 kcal 836 kcal
こどもの日献立			牛乳	セルフツナたまそぼろ丼の具 コーンおひたし 若竹汁 クリームソーダ風ゼリー	ツナ,たまご,青大豆,かまぼこ,豆乳	わかめ,牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,えのきだけ,たけのこ,しいたけ,長ねぎ,メロン	米,三温糖	米油	666 kcal — kcal
7	水	ターメリックライス	牛乳	ハヤシライスソース ひじきナッツサラダ ヨーグルト	ぶた肉	ひじき,牛乳,ヨーグルト	にんじん,トマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,えだまめ,きゅうり,キャベツ,とうもろこし	米,じゃがいも,三温糖	米油,ハヤシルウ,アーモンド	670 kcal 804 kcal
8	木	横割り丸パン	牛乳	照り焼きハンバーグ レモンドレッシングサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ぶた肉,とり肉,ベーコン,白いんげん豆,豆乳	牛乳	にんじん,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,レモン,玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	パン,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,米粉	オリーブ油,シチュールウ	647 kcal 829 kcal
9	金	わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ アーモンド和え 里芋豚汁	ししゃも,ぶた肉,とうふ,あやめみそ	わかめ,煮干しだし,牛乳	ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし,だいこん,ごぼう,こんにゃく,えのきだけ,長ねぎ	米,パン粉,小麦粉,でん粉,三温糖,さといも	米油,アーモンド	704 kcal 848 kcal
12	月	ごはん	牛乳	タコライスの具（ミート） タコライスの具（ゆで野菜） ゴロゴロ野菜スープ アセロラゼリー	ぶた肉,大豆,ウィンナー	牛乳	にんじん,トマト,ブロッコリー	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,しめじ	米,三温糖,じゃがいも	米油,オリーブ油	647 kcal 782 kcal
13	火	ごはん	牛乳	かつおメンチ 切干大根とツナの炒め煮 わらびのみそ汁	かつお,ツナ,厚揚げ,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん,さやいんげん	切干しだいこん,こんにゃく,たくあん,えのきだけ,わらび,長ねぎ	米,パン粉,小麦粉,三温糖,じゃがいも	米油	616 kcal 763 kcal
14	水	ごはん	牛乳	セルフアーモンドきんぴら丼の具 磯香和え もずくのみそ汁	ぶた肉,とうふ,大豆,あやめみそ	のり,煮干しだし,もずく,牛乳	にんじん,さやいんげん,ほうれんそう	ごぼう,しいたけ,たけのこ,こんにゃく,キャベツ,もやし,えのきだけ,長ねぎ	米,三温糖,じゃがいも	米油,アーモンド,ごま油	616 kcal 755 kcal
15	木	大麦めん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 昆布和え 鶏ごぼう汁	ちくわ,とり肉,かまぼこ,油揚げ	あおさ,塩昆布,牛乳	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,ごぼう,しいたけ,しめじ,こんにゃく,だいこん,長ねぎ	大麦めん,小麦粉,でん粉	米油,大豆油	617 kcal 763 kcal
16	金	ごはん	牛乳	えびと豆腐のチリソース丼の具 ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー	えび,とうふ,大豆,青大豆	牛乳	にら,にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,長ねぎ,キャベツ,とうもろこし,レモン	米,かたくり粉,三温糖,はちみつ	米油,ごま油	686 kcal 816 kcal
食育の日献立			牛乳	さばのみそ煮 ごま酢和え 小煮物	さば,みそ,とり肉,かまぼこ	牛乳	にんじん,こまつな,さやえんどう	もやし,しいたけ,ごぼう,たけのこ,こんにゃく	米,三温糖,じゃがいも	ごま	613 kcal 762 kcal
20	火	ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの揚げ煮 わかめ和え ワンタンスープ	とり肉,なると,ぶた肉	わかめ,牛乳	アスパラガス,にんじん,こまつな	にんにく,キャベツ,しいたけ,メンマ,もやし,長ねぎ	米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,ワンタン皮	米油,ごま油	612 kcal 754 kcal
21	水	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのスタミナ炒め たくあん和え かきたま汁	ぶた肉,厚揚げ,あやめみそ,みそ,とり肉,油揚げ,かまぼこ,たまご	牛乳	にら,にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,りんご,たくあん,キャベツ,きゅうり,しいたけ,えのきだけ,長ねぎ	米,三温糖,かたくり粉	米油,ごま	653 kcal 805 kcal
22	木	米粉チーズパン	牛乳	米粉ハムカツのトマトソースがけ アスパラガスのフレンチサラダ あさり入りコンソメスープ	とり肉,ベーコン,白いんげん豆,あさり	チーズ,牛乳	にんじん,アスパラガス,パセリ	にんにく,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,しめじ	米粉パン,米粉,三温糖,じゃがいも,でん粉	米油,オリーブ油	618 kcal 832 kcal
23	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 福神和え 冷凍パイン	とりにく,大豆	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,りんご,キャベツ,きゅうり,福神漬,パイン	米,じゃがいも	米油,カレールウ,ごま	617 kcal 745 kcal
26	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご きりざい みそひき肉じゃが	たまご,納豆,ぶた肉,とり肉,みそ,あやめみそ	牛乳	野沢菜,こまつな,にんじん,さやいんげん	たくあん,しょうが,玉ねぎ,しらたき	米,でん粉,じゃがいも,三温糖	ごま,米油	— kcal 759 kcal
27	火	ごはん	牛乳	チキンたれカツ しゃきしゃきポテトサラダ かぶと厚揚げのみそ汁	とり肉,厚揚げ,あやめみそ	煮干しだし,牛乳	にんじん,こまつな	きゅうり,えのきだけ,かぶ,長ねぎ	米,パン粉,でん粉,三温糖,じゃがいも	米油,ごま油,ごま	619 kcal 755 kcal
28	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら 春キャベツのみそ汁	さば,ぶた肉,厚揚げ,あやめみそ	茎わかめ,煮干しだし,牛乳	にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,えのきだけ,キャベツ,長ねぎ	米,三温糖	米油	636 kcal 770 kcal
29	木	ごはん	牛乳	肉だんご 中華風ごまサラダ 塩マーボー丼の具	ぶた肉,大豆,ほたて,とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,きくらげ,とうもろこし,しょうが,にんにく,メンマ,しいたけ,長ねぎ	米,米パン粉,米粉,三温糖,かたくり粉	ごま,ごま油,米油	624 kcal 767 kcal
30	金	ごはん	牛乳	いわしのレモンソース カレーナッツもやし じゃがいものみそ汁	いわし,油揚げ,大豆,あやめみそ	煮干しだし,わかめ,牛乳	にんじん,こまつな	レモン,もやし,玉ねぎ,えのきだけ	米,でん粉,三温糖,じゃがいも	米油,アーモンド	653 kcal 802 kcal

* 給食の予定 *

2日（金）紫雲寺中なし
26日（月）紫雲寺小なし

* 下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。
* 物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。