

# 5月献立予定表

2023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	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質	5大栄養素	6つの食品群	
1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海苔 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 油・種実	上段小学校・下段中学校					
1月	ターメリックライス	子どもの日デザート ひじきサラダ キーマカレー	牛乳	牛乳		日向夏 レモン	ごめ さとう			エネルギー	たんぱく質
2火	おおむぎめん	たけのこしのだに くきわかめのちゅうかあえ きつねじる えちごひめのタルト	牛乳	牛乳		たけのこ	おおむぎめん ごめ さとう			東中学校なし	
8月	わかめごはん	ポテトとおこめのささみカツ まめもやしサラダ シャキシャキさわにわん	牛乳	牛乳		ごまつな にんじん	ごま				
9火	こめこチーズパン	チキントマトに フルーツゼリーあえ やさいたっぷりスープ	牛乳	牛乳		エリンギ たまねぎ にんにく	パンのこめこ ごめ さとう				
10水	たけのこごはん	ししゃもこめフライ はるキャベツのごまひだし しばたふのみそじる ミルク	牛乳	牛乳		たけのこ	ごめ こめこ ごめ さとう				
11木	ごはん	さばのしおこうじやき じゃがいものカレーきんぴら もずくのかきたまじる	牛乳	牛乳		じゃがいも こんにゃく	ごめ				
12金	ターメリックライス	ブロッコリーサラダ ポークカレー みかんゼリー	牛乳	牛乳		キャベツ コーン りんご酢	ごめ さとう				
15月	ごはん	あつやきたまご きりざい しんじゃがいものみそじる えちごひめの豆乳プリン	牛乳	牛乳		たまご	ごめ さとう はくがとう				
16火	ゆでちゅうかめん	コーンシューマイ 2ケ きりほしだいこんのちゅうかあえ みそラーメンスープ 冷凍パン	牛乳	牛乳		たまねぎ コーン	ゆでちゅうか ごめ				
17水	ごはん	のりふりかけ イカメンチ アスパラごまあえ しばたふとあさりのみそじる	牛乳	牛乳		キャベツ たまねぎ	ごめ さとう				
18木	ごはん	さばのみそに のりまめあえ こにもん 【中のみヨーグルト】	牛乳	牛乳		キャベツ もやし	ごめ さとう				食育の日
19金	むぎごはん	はちみつレモンゼリー こんにゃくサラダ ポークカレー	牛乳	牛乳		レモン(ゼリー)	ごめ むぎ ごめ さとう(ゼリー)				
22月	ごはん (ふたキムチどん)	ふたキムチどんのぐ はるさめサラダ わかめスープ	牛乳	牛乳		たまねぎ キムチ しめじ にんにく しょうが	ごめ さとう かたくりこ				
23火	まるパンスライス	えびカツ(ノンエックタルタルソース) なつみかんサラダ アスパラポタージュ	牛乳	牛乳		たまねぎ レモン(ドレッシング)	パン さとう パンこ ごめ さとう				
24水	ごはん	にんじんしりしり こんぶあえ ワンタンスープ	牛乳	牛乳		たまねぎ セロリ	ごめ さとう かたくりこ				
25木	ごはん	はるまき はるさめのいためもの とうふとたまごのちゅうかスープ	牛乳	牛乳		キャベツ たまねぎ	ごめ はるさめ ごめ さとう				
26金	ごはん (とりそぼろどん)	とりそぼろどんのぐ かぶのふうみづけ あつあげのみそじる	牛乳	牛乳		しょうが	ごめ				
29月	ごはん 【中のみ小魚】	スタミナやきにく くきわかめサラダ うちまめのみそじる	牛乳	牛乳		たまねぎ キャベツ	ごめ さとう				
30火	ごはん	ハンバーグ玉ねぎソース じゃがいもとアーモンドのきんぴら たけのこじる	牛乳	牛乳		たまねぎ	ごめ さとう				
31水	ごはん	かつおフライみそだれ もやしとニラのナムル とうふのしせんぶうに	牛乳	牛乳		にんにく	ごめ パンこ ごめ さとう				

※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。