

5月献立予定表

2023.5 新発田市学校給食川東共同調理場

日	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		
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン	炭水化物	脂質		
1月	ごはん	ハンバーグたまねぎソース じゃがいもとアーモンドのきんぴら わかたけじる	牛乳	とりにく ぶたにく さつまあげ あやめみそ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう たくりこ じゃがいも	あぶら アーモンド	
2火	たけのこごはん	ししゃものこめこあげ はるキャベツのごまあえ わらびのみそしる 子どもの日デザート	牛乳	あぶらあげ あつあげ あやめみそ だいす とうにゅう	ししゃも 牛乳	ほうれんそう にんじん	たけのこ キャベツ えのきたけ だいこん わらび ながねぎ メロン	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごま	
8月	ごはん	はるまき もやしとニラのナムル とうふのしせんふうに	牛乳	ぶたにく とうふ	牛乳	にら にんじん チンゲンツアイ	もやし にんにく しょうが メンマ きくらげ はくさい たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ さとう はるさめ こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	
9火	さんしょくどん (ごはん)	(さんしょくどんのぐ) かぶのふうみづけ あつあげのみそしる	牛乳	ぶたにく たまご あつあげ だいす あやめみそ	こんぶ 牛乳	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり キャベツ かぶ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
10水	おおむぎめん	わかたけしのだに ゆかりあえ きつねじる いちごタルト	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん しそ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ながねぎ たけのこ いちご	おおむぎめん たくりこ さとう こむぎこ こめこ みずあめ	マーガリン あぶら	川東中なし
11木	ごはん	さばのみそに ひじきのいために ぶたごぼうじる	牛乳	さば みそ あぶら あげ さつまあげ だいす かつおぶし ぶたにく とうふ	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	竹俣特支なし
12金	ごはん	えびカツ たくあんあえ にくじゃが ノンエッグタルタルソース	牛乳	えび すけそうだら ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	こめ しらたき じゃがいも さとう パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	竹俣特支なし
15月	ハヤシライス (むぎごはん)	(ハヤシライスソース) コーンとアーモンドのサラダ 小いちご 中竹れいとろパイ	牛乳	ぶたにく しろいんげん げんまめ	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン 小いちご 中竹パイ	こめ むぎ じゃがいも ブラウ ンル ウ さとう	あぶら アーモンド	
16火	ごはん	いかメンチ たけのこのおかに じゃがいものみそしる	牛乳	いか すけそうだら ちくわ かつおぶし あつあげ だいす あやめみそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ ながねぎ たまねぎ	こめ こんにゃく じゃがいも かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
17水	チーズこめパン	チキンとアスパラのトマトに フルーツのゼリーあえ やさいたっぷりスープ	牛乳	とりにく だいす	チーズ 牛乳	アスパラガス トマト にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ みかん もも パイ ン キャベツ セロリー しめじ ぶどう たけのこ ごぼう しょうが	こめこパン さとう じゃがいも	オリーブオイル	
18木	ごはん	たまごやき きりざい さわにわん ミルク	牛乳	たまご なつとう ぶたにく かまぼこ	牛乳	のざわな こまつな にんじん さやえんどう	たくあん ごぼう たけのこ	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ごま	
19金	ごはん	さばのてりやき アスパラガスののりまめあえ こにもん	のむヨーグルト	さば だいす とりにく かまぼこ	のり ヨーグルト	アスパラガス にんじん さやえんどう	キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも		食育の日こんだて
22月	ぶたキムチどん (ごはん)	(ぶたキムチどんのぐ) はるさめサラダ トマトとわかめのスープ	牛乳	ぶたにく とうふ かまぼこ	わかめ 牛乳	にら にんじん トマト	にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ しめじ ながねぎ きゅうり もやし えのきたけ	こめ さとう たくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	竹俣特支なし
23火	チキンカレーライス (むぎごはん)	(チキンカレー) かいそうサラダ 小れいとろパイ 中竹いちご	牛乳	とりにく	かいそう 牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ チャツネ きゅうり キャベツ コーン 小パイ 中竹いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレー ルウ ごまあぶら	
24水	ちゅうかめん	たんたんめんスープ コーンしゅうまい きりほしだいこんのちゅうかサラダ 中竹いもけんぴごさかな	牛乳	ぶたにく だいす あやめみそ みそ さかなすりみ とうふ	牛乳 中竹かたくちわし	にんじん チンゲンツアイ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり しょうが にんにく ながねぎ メンマ たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ パンこ こむぎこ 中竹さつまいも	ごまあぶら ごま	
25木	ごはん	かつおフライのみそだれかけ コーンいりおひたし かきたまもすくじる	牛乳	かつお あやめみそ とうふ たまご	もすく 牛乳	こまつな にんじん	にんにく コーン キャベツ えのきたけ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう たくりこ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	
26金	ごはん	スタミナやきにく くきわかめのサラダ うちまめのみそしる レモンゼリー	牛乳	ぶたにく だいす あぶらあげ あやめみそ	くきわかめ 牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし だいこん ながねぎ レモン	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	
29月	ごはん	あじのなんばんづけ アーモンドいりおひたし しばたふとあさりのみそしる	牛乳	あじ あさり とうふ あやめみそ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ながねぎ	こめ さとう たくりこ じゃがいも しばたふ	あぶら アーモンド	川東小なし 竹俣特支高等部なし
30火	アスパラドリア (チキンライス)	(アスパラドリアソース) ブロッコリーサラダ ひゅうがなつゼリー	牛乳	ハム ベーコン とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン グリーンピース ひゅうがなつ	こめ ホワイトルウ さとう	あぶら シチュールウ	竹俣特支高等部なし
31水	ごはん	しろみざかなのあんかけ コーンポテトサラダ かきたまみそ汁	牛乳	ほき みそ とうふ あやめ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン きゅうり たまねぎ ながねぎ	こめ さとう たくりこ じゃがいも	あぶら	竹俣特支高等部なし

※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。