

5月の献立予定表

新発田市学校給食七葉共同調理場

日	こんだて			主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定
	主食	おかず	の み もの	あか おもに体を作る		きいろ おもに熱や力になる		みどり おもに体の調子をとのえる			
				たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンCなど		
1月	こどもの日献立 たけのこごはん	ししゃもの米粉フライ アーモンドびたし さわにわん こどもの日ゼリー	牛乳	あぶらあげ,ぶた にく,かまぼこ,豆 乳加工食品,ゼラ チン	ししゃも,寒天,牛 乳	米,上新粉,米粉,ほ るさめ,じゃがい も,水あめ,砂糖,豆 乳加工食品,	あぶら,アーモン ド	アスパラガス,に んじん	たけのこ,もやし, キャベツ,ごぼう, えのきたけ,メロ ン果汁	763 887	
2火	ごはん	さばのみそ煮 春キャベツのごまびたし わらびのみそ汁	牛乳	さば,みそ,だいす, あつあげ,あやめ みそ	牛乳	米,じゃがいも,砂 糖,でん粉	ごま	こまつな,にんじ ん	キャベツ,わらび, えのきたけ	630 792	七葉小学校 七葉中学校 給食なし
8月	ハヤシライス (ごはん)	(ハヤシライスソース) コーンポテトサラダ 小:マスカットゼリー 中:ヨーグルト	牛乳	ぶたにく,白いん げんまめ	牛乳,乳製品,寒天	米,砂糖,じゃがい も	あぶら	にんじん,トマト, アスパラガス	にんにく,しょうが, たまねぎ,マッシュ ルーム,しめじ,きゅう り,とうもろこし,ぶど う果汁,	617 765	
9火	ごはん	ポテトとお米のささみカツ きりざい キャベツのみそ汁	牛乳	とりにく,なつと う,あつあげ,だい す,あやめみそ	牛乳	米,じゃがいも,米 粉,でん粉,砂糖	あぶら,ごま	こまつな,にんじ ん	たくあん,キャベ ツ,たまねぎ	654 803	
10水	大麦めん	野菜かき揚げ まめまめサラダ 和風かけ汁	牛乳	とりにく,あぶら あげ,だいす	牛乳	おおむぎめん,砂 糖,小麦粉,	あぶら	にんじん,こまつ な,しゆんぎく	しいたけ,たまねぎ, えのきたけ,たけの こ,ねぎ,ごぼう,キャ ベツ,きゅうり,とうも ろこし	642 817	
11木	ごはん	野菜とわかめの豆腐よせ マヨたくあえ 肉じゃが	牛乳	ぶたにく,豆乳	牛乳,わかめ,茎わ かめ	米,しらたき,じゃ がいも,砂糖,米粉 パン粉,でん粉,餅 粉	ノンエッグマヨ ネーズ,ごま,あぶ ら	にんじん,さやい んげん,かほちゃ	たくあん,キャベ ツ,きゅうり,しょう が,たまねぎ,しい たけ	652 817	
12金	ごはん	白身魚のあんかけ竜田 アスパラとコーンのサラダ 新発田麩とあさりのみそ汁	牛乳	ホキ,とうふ,あさ り,あやめみそ	牛乳	米,でん粉,砂糖,か たくりこ,じゃが いも,新発田麩	あぶら	アスパラガス,にん じん,こまつな	キャベツ,とうも ろこし,ねぎ	613 755	加治川中学校 給食なし
15月	ポークカレーライス (ごはん)	(ポークカレー) こんにゃくサラダ いちこの豆乳パンナコッタ	牛乳	ぶたにく,豆乳加 工品,豆乳クリー ム	脱脂粉乳,牛乳	米,じゃがいも,砂 糖,水あめ	あぶら,カレール ウ	にんじん	にんにく,しょうが,た まねぎ,りんご,チャッ ツネ,キャベツ,きゅう り,とうもろこし,こんに ゃく,いちご果汁	775 923	
16火	ごはん	さばのカレー照り焼き 春雨炒め かきたまもずくスープ	牛乳	さば,ぶたにく,と うふ,たまご	もずく,牛乳	米,ほるさめ,砂糖, じゃがいも	ごまあぶら	にんじん,にら	たまねぎ,たけの こ,しいたけ,えの きたけ,ねぎ	682 835	
17水	米粉チーズパン	チキンのトマト煮 フルーツのゼリーあえ 野菜スープ	牛乳	とりにく,だいす	チーズ,牛乳	米粉パン,砂糖	あぶら	トマト,にんじん, ほうれん草,ブ ロッコリー	にんにく,たまねぎ, しめじ,たけのこ,ごぼ う,しょうが,パイン,み かん,もも,いちご果汁,セ ロリ,キャベツ	611 784	
18木	食育の日献立 ごはん	かつおメンチ のり豆あえ 春の小煮物	牛乳	かつお,だいす,と りにく,かまぼこ	のり,牛乳	米,パン粉,小麦粉, 砂糖,じゃがいも	あぶら	にんじん,アスパ ラガス,さやえんどう	たまねぎ,しょう が,もやし,ごぼう, しいたけ,こんに ゃく,たけのこ	590 740	
19金	運動会応援献立 ごはん	スタミナ焼肉 茎わかめのサラダ 青菜のみそ汁 冷凍パイン	牛乳	ぶた肉,ぶたにく, とうふ,あやめみそ	牛乳,茎わかめ	米,砂糖,じゃがい も	あぶら,ごま	にんじん,にら,ア スパラガス,こまつ な	にんにく,たまね ぎ,キャベツ,もや し,とうもろこし, しめじ,ねぎ,パイ ン	619 760	
22月	菜めし	いかメンチ 花野菜のごま醤油あえ ワントンスープ	牛乳	タラ,いか,なると, ぶたにく	ひじき,牛乳	米,砂糖,でん粉,パ ン粉,小麦粉,ワ ントンの皮	あぶら,ごま	広島菜,京菜,大根 菜,ブロッコリー, にんじん,こまつ な	たまねぎ,キャベ ツ,カリフラワー, とうもろこし,きゅ うり,もやし,メン マ,ねぎ	- 771	七葉小学校 加治川小学校 給食なし
23火	ごはん	赤魚の西京焼き ひじき煮 豚汁 ミルクコーヒー	牛乳	あかうお,みそ,さつ まあげ,だいす,かつ おぶし,ぶたにく,と うふ,あぶらあげ,あや めみそ	ひじき,牛乳	米,砂糖	あぶら,ごま	にんじん,さやい んげん	こんにゃく,ごぼ う,だいこん,ねぎ	613 744	
24水	中華めん	青のりポテトピーズ キャベツの中華あえ 坦々めんスープ	牛乳	だいす,ぶたにく, あやめみそ,みそ	あおのり,牛乳	ゆで中華めん, じゃがいも,砂糖, かたくりこ	あぶら,ごま	にんじん,チンゲ ンサイ	キャベツ,きゅう り,しょうが,にんに く,ねぎ,メンマ,た まねぎ,もやし	705 865	
25木	ごはん	ハンバーグ玉ねぎのソースがけ アスパラナッツサラダ 若竹汁	牛乳	ぶたにく,とりに く,とうふ,あやめ みそ	わかめ,牛乳	米,砂糖,でん粉,か たくりこ,じゃが いも	あぶら,アーモン ド	アスパラガス,に んじん	たまねぎ,キャベ ツ,たけのこ,えの きたけ,ねぎ	638 796	
26金	ごはん さけふりかけ	たまごやき 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	牛乳	さけ,たまご,さつ まあげ,とうふ,あや めみそ	のり,牛乳	米,でん粉,砂糖, じゃがいも	あぶら	にんじん,さやい んげん	きりしだいこん, こんにゃく,たく あん,だいこん,ご ぼう,ねぎ	583 705	
29月	ごはん	豚肉のしょうが炒め のり酢あえ じゃがいものごまみそ汁	牛乳	ぶたにく,だいす, あつあげ,あやめ みそ	のり,牛乳	米,かたくりこ, じゃがいも	あぶら,ごま	こまつな,にんじ ん,さやえんどう	しょうが,たまね ぎ,もやし,えのき たけ,ねぎ	615 776	七葉中学校 1年生 給食なし
30火	ごはん	春巻き もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳	ぶたにく,とうふ	牛乳	米,小麦粉,でん粉, 米粉,砂糖,ほるさ め,かたくりこ	あぶら,ごま	ほうれんそう,に んじん,チンゲン サイ	たまねぎ,キャベ ツ,もやし,きゅう り,しょうが,にんに く,メン マ,しいたけ,はくさ い,くらげ,ねぎ	673 842	
31水	豆乳チンドリア (ケチャップライス)	(豆乳チンドリアソース) ひじきと豆のサラダ アセロラゼリー	牛乳	とりにく,白いん げんまめ,とう にゅう,だいす	ひじき,牛乳	米,じゃがいも,砂 糖,でん粉	あぶら,シチュ ールウ,ごま	にんじん,アスパ ラガス	たまねぎ,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,アセロラ果 汁	662 806	

*太字は新発田市産のものを示します。 *魚には骨があります。はしを上手に使ってよくかんで食べましょう。 *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。