

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5年度 5月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー 上段：小学校 下段：中学校	
		主食	の もの	お か ず	あか おもに体を作る たんぱく質	カルシウム	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミンCなど	まいろ おもに熱や力になる 炭水化物		脂質
1	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきナッツ和え 豚ごぼう汁	さば,ぶた肉,豆腐	ほしひじ ぎ,牛乳	にんじん	枝豆,キャベツ,とうもろこし,ご ぼう,だいこん,ねぎ	米,三温糖	アーモン ド,ごま油	662 kcal 829 kcal
こどもの日献立											
2	火	たけのごはん	牛乳	ししゃもの米粉フライ 春キャベツのごまびたし わらびのすまし汁 こどもの日デザート	油揚げ,ししゃも 米粉フライ,かま ぼこ,豆腐	牛乳	ほうれん草,にん じん	たけのこ,しめじ,キャベツ,わら び,しいたけ,えのきたけ,たまね ぎ,ねぎ	米,三温糖,よも ぎだんご	米油,ごま	624 kcal - kcal
8	月	ごはん	牛乳	ハヤシライスソース コーンポテトサラダ アセロラゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん,トマト	しょうが,にんにく,たまねぎ,し めじ,とうもろこし,きゅうり	米,じゃがいも, 三温糖	米油,ハヤ シルウ	642 kcal 772 kcal
9	火	ごはん	牛乳	春巻き もやしとニラのナムル 豆腐の四川風煮	春巻き,ぶた肉,豆 腐	牛乳	にら,にんじん,チ ンゲン菜	もやし,にんにく,しょうが,メン マ,きくらげ,白菜	米,三温糖,春雨	米油,ごま 油,ごま	669 kcal 839 kcal
10	水	ごはん	牛乳	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 若竹汁	ぶた肉,さつまあ げ,豆腐,あやめみ そ	煮干しだ し,わかめ, 牛乳	にんじん,いんげ ん	玉ねぎ,こんにゃく,たけのこ,え のきたけ,ねぎ	米,三温糖,かた くり粉,じゃがい も	米油,アー モンド	668 kcal 826 kcal
11	木	ごまチーズ 米粉パン	牛乳	チキンのトマト煮 フルーツのゼリー和え 野菜たっぷりスープ	とり肉,大豆	チーズ,牛 乳	トマト,にんじん, ブロッコリー	にんにく,たまねぎ,エリンギ,み かん,もも,パイナップル,キャベ ツ,セロリー,しめじ	米粉パン,三温 糖,じゃがいも	ごま,オ リーブ油	655 kcal 842 kcal
12	金	ごはん	牛乳	若竹信田煮 ゆかり和え 豆腐のカレー煮	とり肉,ぶた肉,豆 腐	牛乳	しそ,にんじん,ほ うれん草	キャベツ,きゅうり,もやし,たま ねぎ,たけのこ	米	米油,カ レールウ	648 kcal 775 kcal
運動会応援献立											
15	月	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 きんぴら 打ち豆のみそ汁 ミニゼリー	ぶた肉,大豆,油揚 げ,大豆,あやめみ そ	煮干しだ し,牛乳	にんじん,にら	にんにく,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,もやし, しめじ,ねぎ	米,三温糖	米油,ごま	619 kcal 755 kcal
広島G7献立											
16	火	じゃこ菜めし	牛乳	たまご焼き たくあん和え 肉じゃが レモンゼリー	たまご,豆腐,ぶた 肉	牛乳	にんじん,いんげ ん	たくあん,キャベツ,きゅうり, しょうが,たまねぎ,こんにゃく	米,じゃがいも, 三温糖	ごま,米油	657 kcal 785 kcal
17	水	ごはん	牛乳 ミルク コーヒー	白身魚のあんかけ竜田 アスパラコンサラダ かきたまみそ汁	たら,豆腐,あやめ みそ,たまご	煮干しだ し,牛乳	アスパラガス,に んじん,ほうれん 草	キャベツ,とうもろこし,たけの こ,ねぎ	米,三温糖,かた くり粉,じゃがい も	米油	624 kcal 750 kcal
18	木	中華めん	牛乳	コーンしゅうまい 切干大根の中華サラダ 担々麺スープ いもけんぴ小魚	ぶた肉,大豆,あや めみそ	牛乳	にんじん,チンゲ ン菜	切干大根,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	中華めん,三温 糖,かたくり粉	ごま油,ご ま	698 kcal 877 kcal
食育の日献立											
19	金	ごはん	牛乳	かつおフライのみそだれかけ のり豆和え 春の小煮物 小：日向夏ゼリー、中：ヨーグルト	かつお,あやめみ そ,大豆,とり肉,ち らしかまぼこ	のり,牛乳, ヨーグルト	にんじん,小松菜, 絹さや	にんにく,キャベツ,もやし,ごほ う,しいたけ,こんにゃく,たけの こ,ふき	米,三温糖,じゃ がいも,ゼリー	米油,ごま 油,ごま	690 kcal 838 kcal
22	月	ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ 冷凍パイ	ぶた肉,大豆	海藻ミッ クス,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ, きゅうり,キャベツ,とうもろこ し,パイナップル	米,じゃがいも, 三温糖	米油,カ レールウ, ごま油	- kcal 770 kcal
23	火	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け アスパラのごま和え 新発田麩とあさりのみそ汁	真アジ,あさり,あ やめみそ	煮干しだ し,牛乳	青ピーマン,にん じん,アスパラガ ス,小松菜	たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ	米,三温糖,じゃ がいも,新発田麩	米油,ごま	633 kcal 768 kcal
24	水	ごはん	牛乳	セルフ豚キムチ丼の具 春雨サラダ わかめスープ	ぶた肉,豆腐,なる と	わかめ,牛 乳	にら,にんじん	にんにく,しょうが,白菜キムチ, たまねぎ,しめじ,ねぎ,きゅう り,もやし,メンマ	米,三温糖,かた くり粉,春雨	米油,ごま 油,ごま	613 kcal 754 kcal
25	木	横割り丸パン	牛乳	えびカツ ノンエッグタルタル (個袋) 夏みかんサラダ アスパラポタージュ	えびカツ,ぎゃべ つメンチ,ベーコ ン,白いんげん豆, 豆乳	牛乳	にんじん,アスパ ラガス	なつみかん,キャベツ,きゅうり, たまねぎ,セロリー	パン,じゃがいも	米油,ノンエ ッグタルタル ソース,オリ ーブ油,シチュ ールウ	633 kcal 797 kcal
26	金	ごはん	牛乳	セルフ三色丼の具 かぶの風味漬け 厚揚げのみそ汁	ぶた肉,たまご,厚 揚げ,大豆,あやめ みそ	塩昆布,煮 干しだし, 牛乳	にんじん,えだま め,小松菜	とうもろこし,きゅうり,キャベ ツ,かぶ,たまねぎ,えのきたけ	米,三温糖,じゃ がいも	米油,ごま 油	663 kcal 818 kcal
29	月	ごはん	牛乳	いかメンチ たけのこのおかか煮 新じゃがいものみそ汁	いかメンチ,ちく わ,糸かつお,油揚 げ,大豆,あやめみ そ	煮干しだ し,牛乳	にんじん,絹さや	たけのこ,こんにゃく,えのきた け,ねぎ	米,じゃがいも	米油,ごま 油	632 kcal 768 kcal
30	火	ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き アスパラのおひたし かきたまもすく汁	さば,豆腐,たまご, あやめみそ	煮干しだ し,もすく, 牛乳	アスパラガス,に んじん	とうもろこし,キャベツ,えのき たけ,たまねぎ,ねぎ	米,三温糖,じゃ がいも,かたくり 粉		656 kcal 794 kcal
31	水	チキンライス	牛乳	スプリングドリアソース ブロッコリーサラダ うめゼリー	とり肉,ベーコン, 白いんげん豆,調 整豆乳	牛乳	にんじん,アスパ ラガス,ブロッコ リー	たまねぎ,ミックスベジタブル, マッシュルーム,キャベツ,きゅ うり,とうもろこし	米,じゃがいも, 三温糖,梅ゼリー	オリーブ 油,シ チュール ウ,米油	628 kcal 769 kcal

給食の予定

2日(火) 紫雲寺中なし
22日(月) 紫雲寺小・米子小・藤塚小なし

*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。