5月の献立予定表

2024年5月新発田市学校給食五十公野共同調理場

| | | こんだて | | 2024年5月新発出中学校稲茛五十公野共同調理場 主な材料 給食予 | | | | | | | |
|--------------|--------------------|---|--|--------------------------------------|---------------------|--|---|-----------------------------------|--|--|-------------|
| | | おかず | | あか おもに体を | つくる | みとい お | ************************************ | きいろ おもにエネ | | 給食予定 3つの食品額 | |
| (曜) | 主食 | | のみもの | たんげん母 | ミネラル(無機質) | | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | 5大栄 | |
| | 上风 | | もの | 1群 肉·魚·呱•大豆·豆製品 | 2群 牛乳·海藻· 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群 油·種実 | 6つの食 上段小学校・ | 食品群 下段中学村 |
| | ごはん | | | IX # 46 - X & 4 2 7 10 | 牛乳 | | | 28 | | エネルギー カ | |
| 1 | | にくだんご 2こ | 牛乳 | ぶたにく,とりにく,だいず | | | たまねぎ | こむぎこパンこさとうかたくりこ | ごまあぶら | <u> </u> | ··········· |
| 水 2木 | | はるさめのいためもの | 十乳 | ぶたにく、だいず | ļ | にんじん | たけのこ,きくらげ,にんにく,しょうが | はるさめ,さとう | ごまあぶら | 627kal : | |
| | | ちゅうかコーンスープ | | とりにく ,とう& | | チンゲンサイ | メンマ,たまねぎ,コーン | じゃがいも,かたくりこ | | 750kal : | |
| | なめし | 7+0- <i>H</i> = 5\. | | かつおぶし | 牛乳 一 | あおな | | 3め /さとう | 12.0 | 中学校 | なし |
| | | マカロニグラタン | 牛乳 | とりにく,ベーコン,だいず | 牛乳,チーズ | パセリ | たまねぎ,しめじ | マカロニ,こむぎこ | バター | 604kal : | 21.0 |
| | | ジュリアンスープ | | ウィンナー | | にんじん | たまねぎ,キャベツ | じゃがいも | | - 004KW | 21.9 |
| | おおむぎめん | ミニオレンジゼリー しのだに | | あぶらあげ.分:とりにく | 牛乳 | | 分: たけのこ | オレンジゼリー おおむぎめん | あぶら | ┿ | |
| 7 火 | 83855870 | のりまめあえ | | だいず | 一手 のり | にんじん | きゅうり,もやし | おおむぎめん /さとう,でんぷん,小中: もち さとう | ביונוש | - | |
| | | ぶたごぼうじる | 牛乳 | ぶたにく,かつおだし | | にんじん | ごぼう,ねぎ,しいたけ,たまねぎ | こんにゃく | <u> </u> | 630kal : | 26.7 |
| | | 小分:さつまいもチップス 中:えちごひめタルト | | 中:だいず,とうにゅう | | | 中:えちごひめ | 小分:さつまいも,さとう 中:こめこ,さとう,こむぎこ | 小分:あぶら 中:マーガリン,あぶら | 760kal | 30 g |
| | むぎごはん | | | | 牛乳 | | | こめ,むぎ | | | |
| 8 | (とりたまそぼろどん) | とりたまそぼろどんのぐ | 牛乳 | とりにく,たまご、だいず | | にんじん | しょうが | さとう | あぶら,ごま | | , |
| 水 | | コーンいりひたし | ` ` ` ` | | | にんじん,こまつな | キャベツ,コーン | | | 651kal : | |
| | ごはん | たけのこのみそしる | | あつあげ,あやめみど | わかめ,いりこだし | <u> </u> | たけのこねぎ | じゃがいも | | 812kal : | 34.9 |
| 0 | Claru | かつおフライのごまみそかけ | | かつお/みそ | 牛乳 | + | にんにく | こむぎこパンこ/さとう | すりごま | + | |
| 9 木 | | きなこあえ | 牛乳 | だいず | | にんじん,こまつな | もやし | さとう | | 591kal : | 25.3 |
| · | | さわにわん | | かまぼこ,ぶたにく,かつおだし | <u> </u> | にんじん | ごぼう,えのきたけ,たけのこ | はるさめ | <u> </u> | 765kal : | 33.2 |
| | ターメリックライス | | | | 牛乳 | | | 2.00,ಶುಕ | | | |
| 10 | (キーマカレー) | キーマカレー | H-101 | ぶたにく、だいず | | にんじん,トマト | にんにく,しょうが,たまねぎ, りんご,チャツネ | カレールウ | あぶら | 1 | |
| 金 | | ひじきサラダ | 牛乳 | | ひじき | にんじん | コーン,キャベツ,きゅうり,りんご | さとう | ごまあぶら | 682kal : | 22.9 |
| | | ヨーグルト | | | ヨーグルト | | | さとう | | 834kal : | 27.2 |
| | ごはん | | | | 牛乳 | | | 28 | | | |
| 13 月 | | チキンたれカツ | 牛乳 | とりにく | <u> </u> | | | こむぎこ,さとう,パンこ | あぶら | FOS! : | 24. |
| | | カレーもやし | | LER DANS | ++ / | にんじん,こまつな | もやし | さとう | | 583kal : | |
| | よこわりまるパン | もずくじる | | とうふ,あやめみそ | もずく 牛乳 | にんじん | えのきたけ,たけのこ,ねぎ | じゃがいも | | 750kal : | JU.9 |
| 14 火 | みとわりみもハン | ハンバーグケチャプソース | | ぶたにく,とりにく,だいず | 十乳 | | たまねぎ | かたくりこ,マッシュポテト | あぶら | - | |
| | | コールスローサラダ | 牛乳 | 151/212 C 512 72 19 | <u> </u> | にんじん | コーン,キャベツ ,きゅう り | さとう | マヨネーズ (たまごなし) | 641kal | 26.0 |
| | | アスパラガスのポタージュ | | ベーコン,いんげんまめ | 牛乳 | にんじん .アスパラガス | たまねぎ,しめじ | | あぶら | 829kml : | |
| | むぎごはん |) | | | 牛乳 | | | ತಿಹೆ,ಕುಕ | 1 | + | |
| 5 | (マーボーどん) | マーボーどんのぐ | 44.00 | ぶたにく,だいず,とうふ,みそ | | にんじん,にら | たまねぎ,メンマ,しいたけ, ねぎ しょうが,にんにく | さとう,かたくりこ | ごまあぶら,あぶら | 1 | |
| ĸ | | はるさめサラダ | 牛乳 | | <u> </u> | にんじん | もやし。きゅうり | はるさめ,さとう | ごま,ごまあぶら | 719kal : | 30.3 |
| | | りんごゼリー | | | å | | | りんごゼリー | | 876kal : | 36.1 |
| | ごはん | あじつけのり | | | 牛乳/のり | | | こめ /さとう | | | |
| 6 | | ひりからもやし | 牛乳 | いわし | | | レモン | かたくりこ,さとう | あぶら | <u>]</u> | |
| 16 木 | | | | | | にんじん | もやし,きゅうり | さとう | ごまあぶら | 611kal | |
| | | じゃがいものみそしる | | だいず, あやめみそ ,あぶらあげ | | | キャベツ,えのきたけ | じゃがいも | | 762kal : | 28.7 |
| 17 金 | ごはん | ぶたにくのケチャップいため | 牛乳 | | 牛乳 | - 4 1* 4 ピーコン | たまわぎしょろがにくにく | 3.6 ,むぎ | まあぶら | | |
| | | さりぼしだいこんはりはりづけ | | ぶたにく,みそ | こんぶ | にんじん,ピーマン にんじん | たまねぎ,しょうが,にんにく きりぼしだいこん,もやし ,きゅうり | かたくりこさとう | さめいら ごま,ごまあぶら | 617kal : | 20 1 |
| | | ちゃんこじる | | とりにく,あぶらあげ | C70/31 | にんじんにら | キャベツ,ごぼう,しめじ,ねぎ | さとう,かたくりこ | あぶら | 771kal | |
| | ごはん | | | | 牛乳 | 1270 070,12.5 | -1 p+ (2,Cla 2,0000, 00 | こめ /ミルメーク | 3 3.3.3 | 食育の | |
| 20 月 | | さばのみそに | 45.50 | ゴ げ ねそ | . 1 30 | + | | さとう | İ | 1 | |
| | | のりずあえ | 牛乳 | | のり | にんじん | キャベツ,もやし | | | 615kal : | 25.6 |
| | | はるのこにもん | | とりにく,かまぼこ | | にんじん | ごぼう,しいたけ,たけのこ | こんにゃく, じゃがいも,さとう | | 754kal : | 32.1 |
| 21 火 | ちゅうかめん | れいとうパイン | | | 牛乳 | | パイナップル | ちゅうかめん | | | |
| | | ぎょうざ 2こ | 牛乳 | ぶたにく,とりにく,だいず | | | キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが | こむぎこ かたくりこ さとう | あぶら | | , |
| | | きりぼしだいこんのちゅうかあえ | | | | にんじん | きりぼしだいこん,もやし, きょうり もやし,キャベツ,メンマ,たまねぎ | さとう | ごま,ごまあぶら | 682kal : | |
| | | みそラーメンスープ | | ぶたにく。 あやめみど ,だいす,なると | <u> </u> | にんじん,にら | しょうが,にんにく, 為ぎ | さとう | ごまあぶら | 817kal | 35 g |
| 22 水 | わかめごはん | きびなごカリカリフライ 小2,中3こ | | きびなご | 牛乳/わかめ | | しょうが | こめ/ げんまい じゃがいも,さとう | あぶら | | , |
| | | アーモンドあえ | 牛乳 | | <u> </u> | にんじん,こまつな | キャベツ | さとう | アーモンド | 605kal : | 21.7 |
| | | とんじる | | ぶたにく あやめみととうふ | いりこだし | にんじん | だいこん, わぎ ,えのきたけ,ごぼう | じゃがいも,こんにゃく | あぶら | 756kal : | 30.5 |
| 23 木 | ごはん | | 111 | | 牛乳 | | | こめ/ ミルメーク | | いじみのか | 分校な |
| | | あつやきたまご | ルキ | たまご,かつおだし | ļ | <u> </u> | | さとう,かたくりこ | あぶら | <u> </u> | |
| | | きりざい | 八乳 | | | こまつな,にんじん | たくあん | | | 627kml : | |
| | | ワンタンスープ | ク | とう& ,ぶたにく,みそ | <u> </u> | にんじん,にら | もやし,キャベツ,メンマ ,ねぎ | ワンタンのかわ | ごまあぶら | 773kal : | |
| | むぎごはん | - L - L | | | 牛乳 | | +. em = 5.4 5.4 | 3.6 ,むぎ | エ ぶこ | いじみのか | 分校な |
| ·4 金 | (ポークカレーライス) | こんにゃくサラダ ポークカレー | 牛乳 | <i>おたにノ セ</i> ハオ | <u></u> | J- L I* / | キャベツ,コーン, きゅうり にんにく,しょうがたまねぎ, りんご,チャツネ | こんにゃく,さとう じゃがいも,カレールウ | あぶら あぶら | 731km2 | 20.4 |
| Ш | | ホークカレー はちみつレモンゼリー | | ぶたにく、だいず | <u> </u> | にんじん | りんごチャツネ | | Ø1316 | 813kal : | |
| | ごはん | | | | 牛乳 | | | はちみつレモンゼリー こめ | | 東小学村 | |
| 7 | • | こおりどうふのカレーがらめ | | とりにく,こおりどうふ、だいず | | † | <u> </u> | かたくりこ,さとう | あぶら | | • |
| 27 月 | | たくあんあえ | 牛乳 | | <u> </u> | にんじん | たくあん,キャベツ,もやし, きゅう4 | | | 609kal : | 26.8 |
| | | みそにらたまじる | | とうる.あやめみど. たまご | いりこだし | にんじんにら | えのきたけ,たけのこ | じゃがいも,かたくりこ | | 807kal : | 32.1 |
| | こめこパン | | | | 牛乳 | | | パン,さとう | | | |
| 28 | | えびカツ/こぶくろソース | 牛乳 | えび,さかなすりみ | <u> </u> | | たまねぎ | パンこ,こむぎこ,さとう | あぶら | | , |
| 28 火 | | ほそぎりポテトサラダ | | | ļ | にんじん | りんごきょうり | じゃがいも | オリープオイル | 601kml | |
| | → + /. | ミネストローネ | | ベーコン,だいず,あさり | 4.50 | トマト,にんじん | セロリ,たまねぎ,キャベツ,にんにく | マカロニ,さとう | オリーブオイル | 817kal : | 31.1 |
| | ごはん | コーンルルスキリーロニ | | だいホオかなオのユレニュ | 牛乳 | | たまわぎつーン | こめ | あぶら | + | |
| 29 水 | | コーンしゅうまい 2こ | 牛乳 | だいず、さかなすりみ、とうふ | <u> </u> | I- 6.1 * 4 | たまねぎ,コーン | パンこ,こむぎこ,さとう | あぶら ごまあぶら | 600kal | 24 ⊏ |
| | | もやしのナムル とうふのしせんふうに | | だいずもやし とう&, だいず,ぶたにく | <u> </u> | にんじん にんじん.チンゲンサイ | きゅうり たけのこ,きくらげ,もやし,にんにく,しょう. | さとう が さとう,かたくりこ | こまあぶら ごまあぶら | 825kal | |
| | ごはん | こういうひとかいうに | | ○. Vo\/CN 18 '12\/C C < | 牛乳 | にんしんがエングンサイ | こういこ,とくりい,ひやいにかにく,ひよう. | 3 0 | CORRIGIO | UZJNUK . | 55.5 |
| 30 木 | _10/0 | さばのしおこうじやき | | さば | 120 | | | さ とう | | † | |
| | ا ان | さはのしおこうじやき じゃがいものきんびら キャベツのみそしる | 牛乳 | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう | こんにゃく,さとう | ごま,あぶら | 620kal : | 24.6 |
| 不 | | | | あつあげあやめみそ | <u> </u> | さやいんげん にんじん | えのきたけ,キャベツ,たまねぎ | じゃがいも | - | 825kal : | |
| 不 | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | 1 | | 牛乳 | | | ටග් , චාජි | | | |
| | むぎごはん | | | | | | | | . <u></u> | | |
| | | ちゅうかあんかけどんのぐ | | ぶたにく,なると,うずらたまご | | にんじん,チンゲンサイ | しょうが,たまねぎ,しめじ たけのこ,ももし,きくらげ | かたくりこ | あぶら,ごまあぶら | | |
| | | ちゅうかあんかけどんのぐ たくあんサラダ | 牛乳 | | | にんじん,チンゲンサイ にんじん | しょうが,たまねぎ,しめじ たけのこ,もやし,きくらげ たくあん,もやし, きゅう! | かたくりこ | あぶら,ごまあぶら あぶら | 633kal | 23 g |