

5月献立予定表

2024.5 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		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		上段：小学校 下段：中学校		
				たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質			
1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	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・種実類							
1水	ごはん	ぶたにくのケチャップいため いそかあえ かきたまじる	牛乳	ぶたにく あやめ みそ たま ご	のり 牛乳	ピーマン にん じん こまつな	しょうが にんにく たま ねぎ もやし キャベツ たけのこ えのきたけ な がねぎ	ごめ さとう かた くりこ	あぶら ごま	595 742	27.9 34.1	
2木	わかめごはん	ししゃもフライ アーモンドあえ たけのこのみそしる こどものひデザート	牛乳	とうふ あやめみそ とうにゅう	わかめ し しゃも かん てん 牛乳	こまつな にん じん	キャベツ たけのこ えの きたけ ながねぎ メロン	ごめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも	あぶら アーモ ンド	670 795	24.9 27.9	こどもの日こんだて
7火	チキンカレーライス (むぎごはん)	(チキンカレー) ピーズサラダ れいとうパイ	牛乳	とりにく だいす いんげんまめ	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 コーン パイン	ごめ むぎ じゃが いも さとう	あぶら カレー ルー ごまあぶ ら ごま	664 814	22.5 27.3	
8水	おおむぎめん	とりごぼうじる もちいりしのだ のりまめあえ チーズ	牛乳	だいす とりにく あぶらあげ	のり チーズ 牛乳	にんじん	きゅうり もやし ごぼう たけのこ しいたけ しめ じ はくさい ながねぎ	おおむぎめん も ちこ さとう こん にゃく		625 735	28.3 33.8	川東中、竹俣特 支高等部なし
9木	ごはん	いかいそべフライ くきわかめのきんぴら しばたふのみそしる	牛乳	いか ぶたにく とうふ あやめみそ だいす	あおのり く きわかめ 牛 乳	にんじん さや いんげん こま つな	だいこん	ごめ パンこ こ むぎこ こんにゃ く さとう じゃが いも しばたふ	あぶら	595 734	25.7 30.5	竹俣特別支援学 校なし
10金	ちゅうかどん (むぎごはん)	(ちゅうかどんのぐ) カレマヨサラダ 小いちご 中ヨーグルト	牛乳	ぶたにく いか なると	牛乳 中ヨー グルト	にんじん チン ゲンツァイ	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ しめじ もやし きくらげ たくあ ん キャベツ きゅうり 小 いちご	ごめ むぎ かた くりこ はるさめ	あぶら ごまあ ぶら ノンエッ グマヨネーズ	570 760	23.5 30.7	竹俣特別支援学 校なし
13月	ごはん	かつおフライのごまみそだれかけ きなこあえ さわにわん	牛乳	かつお あやめ みそ きなこ ぶた にく かまぼこ	牛乳	こまつな にん じん さやえん どう	にんにく もやし ごぼう えのきたけ たけのこ	ごめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも はる さめ	あぶら ごまあ ぶら ごま	620 787	25.0 31.6	
14火	マーボーどん (むぎごはん)	【マーボーどんのぐ】 はるさめサラダ 小いちごヨーグルト 中竹いちご	牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ あやめみそ	牛乳 小ヨー グルト	にんじん なら	しょうが にんにく たけ のこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり 中竹いち ご	ごめ むぎ さとう かたくりこ はる さめ	ごまあぶら ご ま	651 725	25.6 28.7	
15水	こめこパン	とりにくのからあげ なつみかんサラダ アスパラガスのポターージュスープ	牛乳	とりにく ベー コン しろういんげ んまめ	なまクリーム 牛乳	にんじん アス パ ラ ガ ス	キャベツ きゅうり なつみ かん たまねぎ マッシュ ルーム	こめこパン かた くりこ さとう じゃがいも ホワ イトルウ	あぶら	670 851	29.2 36.2	
16木	ごはん	ハンバーグたまねぎソース ほそぎりポテトサラダ あつあげのみそしる	牛乳	とりにく ぶたに く あつあげ あ やめみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり えのき たけ	ごめ さとう かた くりこ じゃがい も	あぶら	631 794	25.1 30.9	
17金	ごはん	さばのみそに のりすあえ こにもの	牛乳	さば みそ かま ぼこ とりにく	のり 牛乳	にんじん さや えんどう	キャベツ もやし ごぼう しいたけ たけのこ	ごめ こんにゃく じゃがいも さと う		608 786	27.6 34.9	食育の日こんだて
20月	ごはん	しろみざかなとポテトのカレーあげ マヨたくあえ にらたまスープ	牛乳	たら だいす とう ふ たまご	牛乳	こまつな にん じん なら	たくあん キャベツ たけ のこ えのきたけ	ごめ じゃがいも かたくりこ さと う	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	636 794	25.5 31.0	竹俣特別支援学 校なし
21火	ごはん	あつやきたまご きりざい あつあげのカレーに	牛乳	たまご なっとう とりにく あつあ げ	牛乳	のざわな こま つな にんじん	たくあん きゅうり たまね ぎ しいたけ にんにく な がねぎ	ごめ こんにゃく じゃがいも	ごま カレー ルー	628 777	26.2 31.5	
22水	ちゅうかめん	とうにゅうやさいスープ はるまき ブロッコリーサラダ	牛乳	ぶたにく とう にゅう だいす あやめみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん こま つな	たまねぎ コーン にんに く しょうが メンマ き くらげ キャベツ だいす もやし ながねぎ しいた け	ちゅうかめん こ むぎこ こめこ はるさめ かた くりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあ ぶら	687 851	26.8 32.2	
23木	ハヤシライス (むぎごはん)	(ハヤシソース) アーモンドサラダ ミルメーク	牛乳	ぶたにく しろう いんげんまめ	牛乳	にんじん トマ ト	しょうが にんにく たま ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ごめ むぎ じゃが いも さとう プラ ウンルウ	あぶら アーモ ンド	637 782	21.4 25.5	
24金	ごはん	とりにくのやくみソースかけ カレーもやし もずくのみそしる アセロラゼリー	牛乳	とりにく とうふ あやめみそ	もずく 牛乳	にんじん こま つな	ながねぎ しょうが もや し アセロラ	ごめ かたくりこ さとう じゃがい も	あぶら ごまあ ぶら	654 796	23.9 28.6	
27月	ごはん	ごもくやさいくだんご はるさめのいたためもの たまごコーンスープ	牛乳	とりにく ぶたに く とうふ たま ご	牛乳	にんじん チン ゲンツァイ	ごぼう たまねぎ キャ ベツ にんにく しょうが たけのこ きくらげ えだ まめ メンマ コーン なが ねぎ	ごめ パンこ さ とう はるさめ じゃがいも かた くりこ	ごまあぶら	- 778	- 30.1	川東小、竹俣特 支高等部なし
28火	ごはん	えびカツ コロコロこんにゃくサラダ トマトいりコンソメスープ ソースこぶくろ	牛乳	えび さかなすり み だいす ウ インナー	わかめ 牛乳	トマト こまつな	きゅうり コーン たまね ぎ キャベツ にんにく	ごめ パンこ こ むぎこ さとう こんにゃく かた くりこ じゃがい も	あぶら	612 757	21.6 25.9	竹俣特支高等部 なし
29水	ごはん	さばのしおこうじやき じゃがいものきんぴら キャベツのみそしる	牛乳	さば ぶたにく あぶらあげ あや めみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん さや いんげん	ごぼう えのきたけ キャ ベツ	ごめ こんにゃく じゃがいも さと う	あぶら ごま	623 773	24.6 29.7	竹俣特支高等部 なし
30木	チキンドリア (ターメリックライス)	(チキンドリアソース) じゃがいものカレーサラダ あおうめゼリー	牛乳	ベーコン とりに く しろういんげ んまめ	チーズ 牛乳	にんじん パセ リ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごめ ホワイトル ウ じゃがいも さとう あおうめ ゼリー	あぶら アー モンド	676 842	23.5 28.4	竹俣特支高等部 なし
31金	ごはん	いわしのレモンソース ピリからもやし あさりのみそしる	牛乳	いわし あぶらあ げ あさり あやめ みそ	牛乳	にんじん	レモン もやし きゅうり キャベツ	ごめ さとう じゃ がいも	あぶら ごまあ ぶら	619 771	24.9 30.2	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。