

# 5月の献立予定表

日	こんだて		主な材料						エネルギー (kcal)	給食予定 上段：小学校 下段：中学校	
	主食	おかず	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 水	<b>こどもの日献立</b> チーズパン	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ あさり入りミネストローネ こどもの日デザート	牛乳	おから、とうもろこし、ベーコン、あさり、だいず、ゼラチン	チーズ、ぎゅうにゅう、かんてん	パン、さとう、じゃがいも、こめ、みずあめ	あぶら	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、にんにく、セロリ、たまねぎ、メロン	672 865	
2 木	ごはん	さばの塩こうじ焼き 春雨の炒め物 卵コンスープ	牛乳	さば、ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ほろさめ、じゃがいも、でんぶ	あぶら	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たけのこ、きくらげ、メンマ、とうもろこし、ねぎ	710 863	七葉小 七葉中 給食なし
7 火	チキンカレーライス (ごはん)	(チキンカレー) 海藻サラダ 冷凍パイ	牛乳	とりにく	だっしぶんにゅう、かいそう、わかめ、こんぶ、くわかめ、ふのり、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう	あぶら、ごま	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、パインアップル	624 762	
8 水	大麦めん	鶏ごぼう汁 じゃがいもと大豆の揚げがらめ ゆかりあえ	牛乳	だいず、とりにく	ぎゅうにゅう	おむぎめん、じゃがいも、さとう	あぶら	しそ、にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、しいたけ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、たけのこ、こんにゃく、はくさい、ねぎ	598 721	
9 木	ごはん	かぼちゃひき肉フライ マヨたく和え もずくのみそ汁	牛乳	ぶたにく、とうふ、だいず、あやめみそ	もずく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ、パンこ、こむぎこ、じゃがいも	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ、こまつな、にんじん	たまねぎ、たくあん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	618 770	
10 金	ごはん	ますの塩焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳	ます、ツナ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、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、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	603 740	
13 月	中華丼 (ごはん)	(中華丼の具) カレマヨサラダ フルーツ杏仁風プリン	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、ほろさめ、みずあめ	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、もやし、しいたけ、きくらげ、たくあん、キャベツ、きゅうり、もも、あんず	588 723	加治川中 3年生 給食なし
14 火	ごはん	いわしのレモンソース ピリからもやし キャベツのごまみそ汁	牛乳	いわし、あぶらあげ、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん	レモン、もやし、きゅうり、しめじ、キャベツ、ねぎ	646 797	加治川中 3年生 給食なし
15 水	米粉パン	鮭フライ 個袋ソース グリーンサラダ 豆乳クラムチャウダー	牛乳	さけ、ベーコン、あさり、しるいんげん、まめ、とうもろこし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶ	あぶら	ブロッコリー、にんじん、パセリ	パインアップル、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム	692 856	加治川中 給食なし
16 木	ごはん	豚肉のケチャップ炒め アーモンドキャベツ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳	ぶたにく、あやめみそ、とうふ、だいず	わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ、じゃがいも	あぶら、アーモンド	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	632 779	
17 金	<b>食育の日献立</b> ごはん	さばのみそ煮 磯香和え じゃがいもの小煮物	牛乳	さば、みそ、かまぼこ、とりにく	のり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ、じゃがいも	あぶら	にんじん、さやえんどう	キャベツ、もやし、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、たけのこ	596 742	
20 月	ハヤシライス (ごはん)	(ハヤシソース) 小松菜とコーンのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳	ぶたにく、とうもろこし、にゅうクリーム	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう、みずあめ、でんぶ	あぶら	トマト、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、いちご	675 829	加治川小 給食なし
21 火	ごはん	和風肉団子 キャベツのごまあえ わらびのみそ汁	牛乳	ぶたにく、あつあげ、だいず、あやめみそ	ぎゅうにゅう	こめ、こめパンこ、こめ、でんぶ、さとう、じゃがいも	ごま	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、えのきたけ、わらび	583 712	
22 水	ゆで中華めん	みそラーメンスープ コーンしゅうまい ひじきと豆のサラダ	牛乳	ぎょくにく、とうふ、ぶたにく、だいず、あやめみそ	ひじき、ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめ、でんぶ、パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん	きゅうり、キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、もやし、メンマ、ねぎ	632 789	
23 木	ごはん	ししゃもフライ ごまびたし 厚揚げのカレー煮	牛乳	とりにく、あつあげ	ししゃも、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ	あぶら、ごま	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、にんにく、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、ねぎ	650 798	
24 金	鶏そぼろ丼 (ごはん)	(鶏そぼろ丼の具) 千切りポテトサラダ 春雨スープ	牛乳	とりにく、だいず、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、ほろさめ	あぶら、ごま	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、きゅうり、きくらげ、メンマ、もやし、ねぎ	584 720	
27 月	ごはん	鶏肉の照り焼き 茎わかめのきんぴら 新発田麩のみそ汁	牛乳	とりにく、ぶたにく、とうふ、あやめみそ、だいず	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ、じゃがいも、しばた	あぶら、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	こんにゃく、だいこん	- 725	七葉小 加治川小 給食なし
28 火	ごはん	かつおフライのみそだれかけ キャベツの昆布あえ けんちん汁	牛乳	かつお、あやめみそ、とうふ	こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、しょうしんこ、さとう、じゃがいも	あぶら、ごま	にんじん	にんにく、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	605 742	
29 水	菜めし	揚げぎょうざ 切干大根の中華和え 豆腐のうま煮	牛乳	ぶたにく、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶ	あぶら、ごま	だいこん、にんじん、こまつな、チンゲンサイ	きりしだいこん、きゅうり、にんにく、しょうが、たけのこ、きくらげ、もやし	642 809	
30 木	ごはん	たまごゆき きりざい じゃがいものそぼろ煮	牛乳	たまご、なつとう、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、でんぶ	あぶら、ごま	こまつな、にんじん、さやいんげん	たくあん、しょうが、たまねぎ、こんにゃく	641 787	
31 金	焼き肉丼 (ごはん)	(焼き肉丼の具) もやしのナムル 中華スープ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく、とうふ、かまぼこ	わかめ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	こめ、さとう、でんぶ	あぶら、ごま	ピーマン、ほうれんそう、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ	612 738	

\*太字は郷土料理と新発田産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。