

# 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6年度 5月

日	曜	こんだて			おもな使用食品					エネルギー	
		主食	のみのもの	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	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物 脂質	上段：小学校 下段：中学校			
<b>こどもの日献立</b>											
1	水	ごはん	セルフツナたまそぼろ丼の具 ごま和え すまし汁 こどもの白デザート	ツナ,たまご,大豆, かまぼこ,豆腐	かつおだし, 牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,たまねぎ, <b>キャベツ</b> , とうもろこし,しいたけ,えのきたけ, たけのこ, <b>ねぎ</b>	米,三温糖,ク リームソーダ風, ゼリー	米油,ごま	694 kcal 840 kcal	
2	木	大麦めん	もち入り信田煮 のり豆和え 鶏ごぼう汁	油揚げ,大豆,とり 肉	のり,かつ おだし,牛 乳	にんじん	きゅうり,もやし,ごぼう,しいた け,しめじ,こんにゃく,白菜, <b>ねぎ</b>	大麦めん,もち 米,三温糖		593 kcal - kcal	
7	火	ごはん	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, <b>キャベツ</b> ,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	624 kcal 759 kcal	
8	水	ごはん	さばの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら キャベツとわかめのみそ汁	さば,ぶた肉, <b>厚揚 げ</b> ,あやめみそ	煮干しだ し,わかめ, 牛乳	にんじん,いんげ ん	ごぼう,こんにゃく,えのきたけ, たまねぎ, <b>キャベツ</b>	米,じゃがいも, 三温糖	米油,ごま	683 kcal 828 kcal	
9	木	横割りの丸パン	照り焼きハンバーグ 細切りポテトサラダ あさり入りミネストローネ	ぶた肉,ベーコン, あさり,大豆	牛乳	にんじん,トマト	きゅうり,にんにく,たまねぎ	パン,三温糖,か たくり粉,じゃが いも,米粉マカロ ニ	オリーブ 油,米油	628 kcal 805 kcal	
10	金	ごはん	かつおフライのみそだれがけ きな粉和え 沢煮椀	かつお,あやめみ そ,きな粉,ぶた肉	かつおだ し,牛乳	小松菜,にんじん, 絹さや	にんにく,もやし,ごぼう,たけの こ	米,三温糖,じゃ がいも,春雨,小 麦粉	米油,ごま 油,ごま	614 kcal 755 kcal	
13	月	ごはん	マーボー丼の具 春雨サラダ いちごヨーグルト	ぶた肉,大豆, <b>豆腐</b> , みそ,ヨーグルト	牛乳	にんじん,にら	しょうが,にんにく,メンマ,しい たけ, <b>ねぎ</b> ,きゅうり, <b>キャベツ</b> ,い ちご	米,三温糖,かた くり粉,春雨	ごま油,ご ま	642 kcal 776 kcal	
14	火	ごはん	いか磯辺フライ アスパラのごま和え 山菜汁	いか, <b>厚揚げ</b>	かつおだ し,牛乳	<b>アスパラガス</b> ,に んじん	<b>キャベツ</b> ,もやし,わらび,水菜,や まうど,なめこ,たけのこ,えのき たけ,たまねぎ	米,三温糖	米油,ごま	623 kcal 756 kcal	
15	水	ごはん	豚肉のごまケチャップ炒め 春キャベツの昆布和え 新発田麩のみそ汁	ぶた肉,あやめみ そ	塩昆布,煮 干しだし, 牛乳	にんじん,小松菜	たまねぎ, <b>キャベツ</b> ,きゅうり,え のきたけ, <b>ねぎ</b>	米,三温糖,かた くり粉,じゃがい も,新発田麩	米油,ごま	632 kcal 784 kcal	
16	木	中華めん	春巻き ピリからもやし 豆乳野菜スープ	ぶた肉,豆乳,大豆, あやめみそ	牛乳	にんじん,小松菜	もやし,きゅうり,にんにく,しょ うが,たまねぎ,メンマ,きくら げ, <b>キャベツ</b> , <b>ねぎ</b>	中華めん,小麦 粉,三温糖	米油,ごま 油	669 kcal 828 kcal	
<b>食育の日献立</b>											
17	金	ごはん	さばのみそ煮 のり酢和え 小煮物	さば,ツナ,とり肉, かまぼこ	のり,かつ おだし,牛 乳	小松菜,にんじん, 絹さや	もやし, <b>キャベツ</b> ,しいたけ,ごぼ う,たけのこ,こんにゃく	米,じゃがいも		623 kcal 778 kcal	
20	月	ごはん	揚げ単麩のカレーがらめ ゆかり和え なめこのみそ汁	とり肉,大豆, <b>厚揚 げ</b> ,あやめみそ	煮干しだ し,牛乳	しそ,小松菜	<b>キャベツ</b> ,もやし,きゅうり,なめ こ,だいこん, <b>ねぎ</b>	米,車麩,かた くり粉,三温糖, じゃがいも	米油	621 kcal 763 kcal	
21	火	ごはん	肉だんご 切干大根の中華サラダ 卵コーンスープ	ぶた肉, <b>豆腐</b> , <b>たま ご</b>	牛乳	にんじん,小松菜	切干大根, <b>キャベツ</b> ,きゅうり,も やし,メンマ,とうもろこし, <b>ねぎ</b>	米,三温糖,じゃ がいも,かたくり 粉	ごま油,ご ま	599 kcal 726 kcal	
22	水	ごはん	チキンたれカツ 枝豆とアーモンドのサラダ もずく汁	とり肉,かまぼこ, <b>豆腐</b>	かつおだ し,もずく, 牛乳	にんじん	枝豆, <b>キャベツ</b> ,とうもろこし,た けのこ,えのきたけ, <b>ねぎ</b>	米,三温糖,じゃ がいも	米油,アー モンド,ご ま油	643 kcal 785 kcal	
23	木	米粉パン	えびカツ 個袋ソース コールスローサラダ アスパラポタージュ	えび,スケソウダ ラ,ベーコン,白 いんげん豆,豆乳	牛乳	にんじん,アスパ ラガス	<b>キャベツ</b> ,きゅうり,とうもろこ し,たまねぎ	米粉パン,三温 糖,じゃがいも	米油,オ リーブ油, シチュール ウ	658 kcal 836 kcal	
24	金	ごはん	ハヤシライスソース アスパラコーンサラダ チーズ	ぶた肉	チーズ,牛 乳	にんじん,トマト, <b>アスパラガス</b>	しょうが,にんにく,たまねぎ,し めじ, <b>キャベツ</b> ,きゅうり,とうも ろこし	米,じゃがいも, 三温糖	米油,ハヤ シルウ	626 kcal 752 kcal	
27	月	わかめごはん	ししゃもフライ ブロッコリーのごましょうゆ和え 豚汁	ししゃも,ぶた肉, <b>豆腐</b> ,あやめみそ	わかめ,煮 干しだし, 牛乳	<b>ブロッコリー</b> ,に んじん	<b>キャベツ</b> ,だいこん,ごぼう,こん にゃく,えのきたけ, <b>ねぎ</b>	米,じゃがいも	米油,ごま 油,ごま	636 kcal 781 kcal	
28	火	ごはん	中華あんかけ丼の具 カレーマヨサラダ アゼロラゼリー	ぶた肉,なると	牛乳	にんじん,チンゲ ン菜	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,きゅうり, <b>キャベツ</b>	米,かたくり粉, 春雨	米油,ごま 油	624 kcal 756 kcal	
29	水	ごはん	コーンしゅうまい 中華サラダ 豆腐の四川風煮	ぶた肉, <b>豆腐</b> ,スケ ソウダラ	牛乳	にんじん,チンゲ ン菜	もやし, <b>キャベツ</b> ,きゅうり,にん にく,しょうが,メンマ,きくら げ,白菜	米,三温糖,春雨	ごま油,ご ま	596 kcal 754 kcal	
30	木	ごはん	いわしのレモンソース アーモンド和え じゃがいものみそ汁	いわし, <b>豆腐</b> ,あや めみそ	煮干しだ し,牛乳	にんじん	レモン,きゅうり, <b>キャベツ</b> ,えの きたけ, <b>ねぎ</b>	米,三温糖,じゃ がいも	米油,アー モンド	645 kcal 795 kcal	
31	金	ごはん	厚焼きたまご きりざい 厚揚げのカレー煮	たまご,納豆,とり 肉, <b>厚揚げ</b>	かつおだ し,牛乳	小松菜,にんじん	きゅうり,たくあん,たまねぎ,し いたけ,こんにゃく,だいこん,に んにく, <b>ねぎ</b>	米	カレールウ	623 kcal 758 kcal	

**\*給食のない学校\***  
5月 2日(木) 紫雲寺中  
5月 20日(月) 紫雲寺小  
5月 27日(月) 米子小、藤塚小

\*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。