

5 月こんだてよていひょう

5 月こんだてよていひょう

日 曜	献立名	お も な 材 料						I値・kcal		給食予定等
		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		たんぱく質g	脂質g	
		たんぱく質	ミドリ(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	食塩相当量g 小 / 中		
		1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	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 木	ごはん					こめ		603	742	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		24.0	28.3	
	しらたきツルツルいため	ベーコン		にんじん こまつな	もやし コーン	しらたき さとう	あぶら ごまあぶら	18.0	20.3	
	みそワタンスープ	とりにく あやめみそ		にんじん	キャベツ メンマ ながねぎ ししいたけ	こむぎこ		2.4	3.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2 金	ごはん					こめ		615	728	川東中なし
	ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ	あぶら	24.2	27.1	
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	アーモンド	20.1	23.0	
	わかたけじる	あつあげ かまぼこ	わかめ		たけのこ えのきだけ	じゃがいも		2.2	2.6	
	ふりかけ	かつおぶし	のり			さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 水	むぎごはん					こめ むぎ		586	761	竹俣特別支援なし
	チキンカレー	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら	19.3	25.8	
	マリンサラダ		わかめ かいそう	にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	14.2	20.1	
	いちご				いちご			2.2	3.3	
	中チーズ		チーズ							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8 木	ごはん					こめ		636	799	竹俣特別支援なし
	いわしのレモンソース	いわし			レモン	さとう かたくりこ	あぶら	24.4	29.2	
	はるさめのいためもの	ぶたにく		にんじん にら	たけのこ ししいたけ	さとう はるさめ	ごまあぶら	22.3	26.6	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ だいす あやめみそ	わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ	じゃがいも		2.4	3.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 金	ごはん					こめ		601	754	竹俣特別支援なし
	ツナたまそぼろどん(ぐ)	ツナ だいす たまご		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	26.0	31.9	
	のりなっつあえ		のり	ブロッコリー	キャベツ		アーモンド	21.1	25.6	
	くさわかめのちゅうかスープ	とうふ かまぼこ	くさわかめ	にんじん	ながねぎ		ごまあぶら	2.4	3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12 月	ごはん					こめ		596	742	
	タコライスのぐ(ミート)	ぶたにく ぶたレバー だいす だいすミート		トマト	にんにく セロリー たまねぎ	さとう	あぶら	24.8	30.4	
	タコライスのぐ(ゆでやさしい)			にんじん	キャベツ コーン			14.8	17.2	
	あさりのコンソメスープ	ベーコン あさり		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		3.0	3.7	
	れいとうパイ				パイ	さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13 火	ごはん					こめ		593	724	
	ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく あつあげ あやめみそ		にら	にんにく しょうが たまねぎ りんご	さとう かたくりこ	あぶら	25.2	29.6	
	きりぼしだいこんのごまナムル				きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		ごまあぶら ごま	14.2	16.5	
	もやしのみそしる	あやめみそ だいす	わかめ		もやし しめじ ながねぎ	じゃがいも		2.4	3.2	
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14 水	ゆでちゅうかめん					こむぎこ		657	823	
	はるまき	ぶたにく だいす		にんじん	キャベツ たまねぎ ししいたけ しょうが	こむぎこ みずあめ はるさめ さとう	あぶら	24.6	29.8	
	ブロッコリーのちゅうかあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	23.1	29.2	
	みそラーメンスープ	ぶたにく あやめみそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ メンマ きくらげ もやし ながねぎ	さとう	ごまあぶら	3.1	4.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15 木	あおなごはん			だいこんな		こめ さとう		612	754	
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	21.5	25.5	
	カレードレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ	18.7	21.9	
	アスパラガスのこめことうにゅうポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう		アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こめこ	あぶら	2.8	3.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日曜	献立名	おもな材料						1人1日-kcal		給食予定等
		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		たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中		
		たんぱく質 1群：肉・魚・卵・大豆・大豆製品	ミネラル(無機質) 2群：牛乳・海藻・小魚・乳製品	ビタミン		炭水化物 5群：穀類・いも類・砂糖	脂質 6群：油・種実類			
16金	ごはん					こめ		599	766	
	カツオカツ	かつお			たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	23.5	29.1	
	きりぼしツナいため	ツナ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん	しらたき さとう	あぶら	20.8	26.0	
	とうふスープ	とりにく とうふ なた		にんじん にら	だけのこ しいたけ キャベツ			1.8	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19月	ごはん					こめ		600	773	竹俣特別支援なし 食育の日こんだて
	さばのみそに	さば みそ				さとう		27.3	34.3	
	のりまめあえ	だいず	のり	ブロッコリー	キャベツ			17.7	23.8	
	こにもん	かまぼこ とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ だけのこ	こんにゃく じゃがいも さとう		2.3	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20火	ごはん					こめ		600	737	
	たまごやき	たまご				さとう でんぷん	あぶら	24.6	29.6	
	きりざい	なっとう		のざわな こまつな にんじん	たくあん			16.3	18.6	
	みそにくじゃが	とりにく あやめみそ		にんじん さやいんげん	しょうが しいたけ たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	あぶら	2.3	2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21水	ココアこめこあげパン		だっしゅんにゅう			こめこ こむぎ さとう	あぶら ココア	626	804	
	まめポテサラダ	だいず		にんじん	コーン きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	24.6	31.1	
	とりだんごいりワントンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ もやし メンマ ながねぎ しいたけ	かたくくりこ こむぎこ さとう		26.9	33.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					2.4	3.3	
22木	ごはん					こめ		595	728	
	ぶたにくとあつあげのケチャップいため	ぶたにく あつあげ あやめみそ		ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	さとう かたくくりこ	あぶら	24.6	30.0	
	たくあんあえ			こまつな	たくあん もやし			15.1	17.6	
	もずくのみそしる	あぶらあげ あやめみそ	もずく	にんじん	えのきだけ ながねぎ	じゃがいも		2.4	3.0	
	ミルメーク					さとう				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23金	むぎごはん					こめ むぎ		659	783	
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう こんにゃく	こまあぶら	22.8	27.0	
	マーボーどんのぐ	ぶたにく だいずミート とうふ あやめみそ		にんじん	しょうが ながねぎ メンマ しいたけ	さとう かたくくりこ	あぶら	16.5	19.4	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ さとう		2.2	3.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26月	ごはん					こめ		593	721	川東小なし 竹俣特支高等部なし
	しろみぎかなのカレーソースかけ	ホキ				かたくくりこ さとう	あぶら	27.7	31.0	
	ごまきゅうり			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	こまあぶら こま	17.1	19.9	
	たまごコーンスープ	とうふ たまご		こまつな	メンマ コーン ながねぎ	じゃがいも かたくくりこ		3.1	3.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27火	ごはん					こめ		627	774	竹俣特支高等部なし
	チキンたれかつ	とりにく				こむぎこ さとう	あぶら	24.3	28.9	
	ほそぎりポテサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド あぶら	19.6	22.9	
	はるさめスープ	とうふ		にんじん チンゲンツァイ	だけのこ キャベツ えのきだけ ながねぎ	はるさめ		2.2	2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28水	おおむぎめん					こむぎこ おおむぎ		596	735	竹俣特支高等部なし
	がんもどきのにもの	とうにゅう		にんじん		さとう	あぶら	25.8	32.8	
	きゃべつのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			12.0	15.6	
	わふうかけじる	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ	こんにゃく		2.6	3.2	
	のむヨーグルト		ヨーグルト			さとう				
	中竹アーモンドこざかな		いわし			さとう	アーモンド			
29木	ターメリックライス					こめ		652	839	竹俣特支高等部なし
	チキンンドリアソース	ベーコン とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ ベジタメルソース	あぶら	23.2	29.6	
	ビーンズサラダ	だいず		にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	22.3	27.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					1.9	2.7	
30金	ごはん					こめ		600	749	竹俣特支高等部なし
	ハンバーグたまねぎソースかけ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう かたくくりこ		24.4	29.8	
	わかめあえ		わかめ	にんじん こまつな	キャベツ		こまあぶら	19.4	23.4	
	あさりのみそしる	あさり あつあげ あやめみそ		にんじん	だいこん えのきだけ ながねぎ	じゃがいも		2.5	3.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。

※献立は食材などの都合により変更になることがあります。