

5月献立予定表

【給食予定】

2日（金）七葉小・七葉中なし
13日（火）加治中3年なし
14日（水）加治中3年なし
15日（木）加治中なし

16日（金）加治中3年なし
19日（月）加治小なし
20日（火）加治中2年なし
26日（月）小学校なし

日	献立名	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		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
		たんぱく質	ミネラル（無機質）	ビタミン		炭水化物	脂質	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					米		643 kcal	779 kcal
	おひきんびら丼の具	ぶた肉,大豆		にんじん	ごぼう,たけのこ,こんにゃく,しいたけ	さとう,でんぷん	あぶら	25.9 g	31.4 g
	たくあんあえ			にんじん	たくあん,キャベツ,きゅうり		ごま	17.6 g	20.5 g
	あさりのみそ汁	厚揚げ,あさり,あやめみそ			たまねぎ,えのきだけ,長ねぎ	じゃがいも		2.7 g	3.3 g
	こどもの日デザート				りんご	さとう			
2金	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		617 kcal	765 kcal
	かつおメンチ	カツオ			たまねぎ,しょうが	パン粉,こむぎ粉	あぶら	23.4 g	28.7 g
	切干大根の炒め煮	ツブ缶		にんじん,さやいんげん	切干しだいこん,たくあん,しいたけ	しらたき,さとう	あぶら	19.6 g	23.5 g
	塩ちゃんこスープ	油あげ,とり肉		にんじん,ごまつな	もやし,えのきだけ,ごぼう,長ねぎ,たまねぎ	さとう,でんぷん		2.4 g	3.1 g
7水	牛乳		牛乳						
	ボークカレーライス（ごはん）					米		607 kcal	735 kcal
	（ボークカレー）	豚もも 小間切れ		にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,アップルソース	じゃがいも,こむぎ粉,さとう	あぶら	17.9 g	21.0 g
	マリンサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	15.6 g	18.2 g
	冷凍バイン				バインアップル	さとう		2.2 g	2.7 g
8木	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		597 kcal	797 kcal
	たまごやき	たまご				さとう		22.5 g	30.2 g
	ひじきサラダ		ほしひじき(ステンレス釜)	えだまめ	きゅうり,キャベツ	さとう	ごま油,ごま	16.3 g	23.4 g
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん,さやいんげん	しょうが,たまねぎ,こんにゃく	じゃがいも,さとう,でんぷん	あぶら	2.6 g	3.3 g
9金	牛乳		牛乳						
	わかめごはん		わかめ			米		594 kcal	728 kcal
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉,こむぎ粉	あぶら	22.9 g	27.3 g
	ほうれんそうとコーンのおひたし			ほうれんそう	キャベツ,もやし,とうもろこし			18.0 g	20.7 g
	豚汁	どうふ,ぶた肉,あやめみそ		にんじん	ごぼう,だいこん,こんにゃく,長ねぎ	じゃがいも		2.8 g	3.4 g
12月	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		597 kcal	729 kcal
	ハンバーグたまねぎソースかけ	ぶた肉,とり肉			たまねぎ	さとう,でんぷん		23.6 g	28.4 g
	キャベツの昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう		16.9 g	19.4 g
	ごまみそけんちん汁	どうふ,あやめみそ		にんじん	ごぼう,だいこん,こんにゃく,長ねぎ	じゃがいも	ごま油,ごま	2.6 g	3.2 g
13火	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		683 kcal	824 kcal
	さばの塩こうじ焼き	さば				さとう		27.9 g	33.3 g
	じゃがいものか-きんびら	ベーコン		にんじん,さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも,さとう	あぶら,ごま油	26.5 g	30.7 g
	たけのこのみそ汁	あつあげ,あやめみそ			たけのこ,えのきだけ,長ねぎ	じゃがいも		2.0 g	2.4 g
14水	牛乳		牛乳						
	ゆで中華めん					こむぎ粉		619 kcal	773 kcal
	コーンしゅうまい	ぎよにく,すり身			たまねぎ,とうもろこし	でんぷん,こむぎ粉,さとう		27.8 g	34.2 g
	ブロッコリーの中巻あえ			ブロッコリー,にんじん	きゅうり	さとう	ごま油,ごま	18.0 g	21.8 g
	みそラーメンスープ	ぶた肉,大豆,あやめみそ		にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,キャベツ,メンマ,長ねぎ	さとう	あぶら,ごま油	2.2 g	2.8 g
15木	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		619 kcal	723 kcal
	チキンたれかつ	とりにく				さとう,パン,ご,でんぷん	あぶら	27.8 g	27.5 g
	のりナッツあえ		のり	にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	アーモンド	19.7 g	22.3 g
	青菜のみそ汁	どうふ,あやめみそ		ごまつな	もやし,えのきだけ			2.2 g	3.6 g
16金	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		617 kcal	762 kcal
	豚肉と厚揚げのｽﾏﾅ炒め	ぶた肉,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,でんぷん	あぶら	23.8 g	28.7 g
	ごまキャベツ				キャベツ,きゅうり	さとう	ごま油,ごま	18.9 g	22.4 g
	ワンタンスープ	なると		にんじん	もやし,メンマ,長ねぎ	ワンタンの皮		2.7 g	3.5 g

日	献立名	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		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
		たんぱく質	ミネラル（無機質）	ビタミン		炭水化物	脂質	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		
19月	ごはん					米		609 kcal	759 kcal
	さばのみそ煮	さば,みそ				さとう,でんぷん		26.0 g	32.3 g
	ごま酢あえ			ごまつな,にんじん	もやし	さとう	ごま	18.8 g	23.2 g
	初夏の小さ物	とりにく,かまぼこ		にんじん,さやえんどう	しいたけ,ごぼう,れんこん,こんにゃく,たけのこ	じゃがいも,さとう		2.4 g	3.0 g
	牛乳		牛乳						
20火	ごはん					米		605 kcal	739 kcal
	セルフツナそぼろ丼の具	ツブ缶,だいず,あおだし		にんじん	しょうが,たまねぎ	さとう	油	26.3 g	31.7 g
	わかめあえ		わかめ	にんじん,ごまつな	キャベツ		ごま油	19.6 g	23.0 g
	わらびのみそ汁	あつあげ,だいず,あやめみそ			えのきだけ,わらび,長ねぎ	じゃがいも		2.0 g	2.5 g
	牛乳・ミルメークコーヒー		牛乳			さとう			
21水	米粉チーズパン		チーズ,だし,ふんにゅう			こめ粉,こむぎ粉,さとう		650 kcal	812 kcal
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう,でんぷん		24.5 g	30.0 g
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう		31.7 g	38.6 g
	アパ ーガスの豆乳ポタージュ	ベーコン,白いんげん,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,さとう,でんぷん	油	2.6 g	3.2 g
	牛乳		牛乳						
22木	ごはん					米		608 kcal	743 kcal
	肉団子	ぶた肉			たまねぎ,しょうが	米/パン粉,米粉,さとう	油	25.2 g	30.9 g
	切干ナムル			にんじん,ごまつな	切干しだいこん,きゅうり	ごま,ごま油		18.4 g	21.5 g
	豆腐の四川風煮	ぶた肉,豆腐		にんじん,チンゲン菜	にんにく,しょうが,たけのこ,きくらげ,もやし	さとう,でんぷん	油,ごま油	2.4 g	3.0 g
	牛乳		牛乳						
23金	ハヤシライス（ごはん）					米		631 kcal	758 kcal
	（ハヤシソース）	ぶた肉		にんじん,トマト	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム	じゃがいも,さとう,米粉	あぶら	20.8 g	24.3 g
	アスパラサラダ			アスパラガス,にんじん	キャベツ,とうもろこし		油	14.7 g	16.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.4 g	2.9 g
	牛乳		牛乳						
26月	タコライス（ごはん）					米			765 kcal
	（タコライスの具）	ぶた肉,だいず	チーズ	トマト	にんにく,たまねぎ,セロリ	さとう	油	34.1 g	
	（ゆで野菜）			にんじん	キャベツ,とうもろこし			21.3 g	
	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,しめじ	じゃがいも		3.8 g	
	牛乳		牛乳						
27火	ごはん					米		608 kcal	736 kcal
	teriやきチキン	とり肉,油あげ						25.3 g	30.2 g
	はるさめ炒め	ぶた肉		にら	しょうが,にんにく,もやし,たけのこ	春雨,さとう	油,ごま	20.1 g	23.1 g
	キャベツのみそ汁	あつあげ,だいず,あやめみそ		にんじん	しめじ,キャベツ,長ねぎ	じゃがいも		1.9 g	2.3 g
	牛乳		牛乳						
28水	大麦めん					こむぎ粉		604 kcal	724 kcal
	じゃがいもと大豆の揚げがらめ	大豆				じゃがいも,さとう	油	23.0 g	27.4 g
	磯香あえ	のり			キャベツ,きゅうり,もやし			16.3 g	18.6 g
	山菜かけ汁	とり肉,油あげ		にんじん	しいたけ,ごぼう,えのきだけ,山菜ミックス,たけのこ,長ねぎ			2.9 g	3.6 g
	牛乳		牛乳						
29木	ごはん					米		646 kcal	764 kcal
	シャキシャキポテトサラダ				とうもろこし,きゅうり,キャベツ	じゃがいも,さとう	ごま油	21.6 g	25.6 g
	えびと豆腐のチリソース丼	ぶた肉,えび,豆腐			しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,長ねぎ	でんぷん	ごま油	13.4 g	15.1 g
	はちみつレモンゼリー							1.9 g	2.6 g
	牛乳		牛乳						
30金	ごはん					米		664 kcal	811 kcal
	いわしのレモンソースがけ	いわし			レモン	さとう	油	28.5 g	34.2 g
	キャベツのごまあえ			ごまつな,にんじん	もやし,キャベツ	さとう	ごま	24.4 g	28.8 g
	みそかきたま汁	豆腐,たまご,あやめみそ		にんじん	えのきだけ,長ねぎ	じゃがいも,でんぷん		2.2 g	2.8 g
	牛乳		牛乳						

※太字は新発田市産の食品や郷土料理です。

※価格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。