

令和8年度

5月献立予定表

七葉共同調理場

日曜	献立名	おもな材料						1献立 kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等
		あめい おおに休をつくる		おに休 おおに休の調子をどとのえる		おに休 おおに休の調子をどとのえる			
		たんぱく質 1献立・食・小 がいき・ないず製菓	たんぱく質 2献立・食・小 魚・乳製菓	たんぱく質 3献立・緑黄色野菜	たんぱく質 4献立・その他の野菜・果物	たんぱく質 5献立・穀類・いも類・豆類	たんぱく質 6献立・油・種実類		
1 金	ごはん						米	645 802	七葉小なし
	ごいのぼりハンバーグ ケチャップソース	ぶたにく、とりにく	トマト	たまねぎ	さとう、かたくりこ			24.4 30.6	七葉中なし
	にんじんしりしり	たまご、ツナ	にんじん	たくあん	さとう	こまあぶら		17.6 21.3	川東中なし
	さわにわん	かまぼこ、ぶたにく	にんじん	さやえんどう	ごぼろ、えのきたけ	じゃがいも、ほろも		2.3 3.0	
	こどものひデザート	とうもろこし		りんご、レモン	さとう				
牛乳		ぎゅうにゅう							
7 木	キャベツとぶたにくの あんかけどん(ごはん)	ぶたにく、かまぼこ		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう	あぶら	611 739	
	ナムル	ぶたにく、かまぼこ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう	あぶら	22.6 27.8		
	ヨーグルト	ヨーグルト	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	さとう	あぶら	18.3 21.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう					2.2 2.7		
	なめし		ひろしまな、きよ					604 735	
8 金	ししゃもいそペフライ	ししゃも、あおゆ						21.9 25.6	
	やみつきもやし		にんじん	もやし、しょうが	さとう	こまあぶら	19.9 22.3		
	みそけんちんじる	あつおけ	にんじん	だいこん、ごぼろ	じゃがいも	こまあぶら	2.6 3.1		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん						米	604 738	
11 月	にくだんごあまずあん	ぶたにく、だいす		たまねぎ、しょうが	さとう、パンこ	あぶら	24.0 28.6		
	チャブチェ	ぶたにく、だいす	にんじん	しょうが、にんにく	さとう、ほろも	こまあぶら	16.8 19.2		
	わかめスープ	わかめ	にんじん	しょうが、にんにく	さとう、ほろも	こまあぶら	2.3 2.8		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん						米	606 741	
12 火	チキンたれかつ	とりにく			パンこ、さとう	あぶら	24.7 29.8		
	コーンいりおひたし		にんじん	とうもろこし、もやし	さとう		18.0 20.7		
	あさりのみそじる	あつおけ	にんじん	だいこん、しめじ	じゃがいも		2.3 2.8		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ゆでちゅうかめん							601 748	
13 水	えびシューマイ 2こ	えび、たら		たまねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら	27.7 34		
	かいそうサラダ	かいそう		キャベツ、しょうが	さとう	こまあぶら	16.1 19.4		
	とうもろこしスープ	とうもろこし	にんじん	しょうが、にんにく	さとう	こまあぶら	3.4 4.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん						米	637 771	加治川中 3年なし
14 木	たまごやき	たまご			さとう、かたくりこ	あぶら	23.7 28.4		
	こぶあえ	こんぶ	にんじん	キャベツ、しょうが			16.8 19.3		
	じゃがいものカレーに	ぶたにく、あつおけ	にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、カレー	あぶら	2.3 2.8		
	牛乳・ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう			ミルク				
	ごはん						米	621 765	
15 金	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく、あつおけ	にんじん	にんにく、しょうが	さとう	あぶら	24.6 29.7		
	たくあんサラダ	かつおぶし	にんじん	たくあん、もやし	あぶら		22.3 26.4		
	はるキャベツのスープ	ウィンナー	にんじん	キャベツ、たまねぎ			2.4 2.9		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん						米	614 745	
18 月	ヤンニョムチキン	とりにく、みそ			さとう、みそ	あぶら	24.5 29.1		
	チョレギサラダ	わかめ、のり		もやし、キャベツ	さとう	こまあぶら	22.4 26.1		
	ねぎしおスープ	なるこ、とうもろこし	にんじん	たけのこ、えのきたけ	こまあぶら		2.3 2.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※太字は新発田市産の食品です。 ※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。

日曜	献立名	おもな材料						1献立 kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小 / 中	給食予定等
		あめい おおに休をつくる		おに休 おおに休の調子をどとのえる		おに休 おおに休の調子をどとのえる			
		たんぱく質 1献立・食・小 がいき・ないず製菓	たんぱく質 2献立・食・小 魚・乳製菓	たんぱく質 3献立・緑黄色野菜	たんぱく質 4献立・その他の野菜・果物	たんぱく質 5献立・穀類・いも類・豆類	たんぱく質 6献立・油・種実類		
19 火	ごはん						米	605 732	食育の日 献立
	にしんのとさに	にしん					さとう	28.3 33.8	
	のりまめあえ	あおだいず	のり		こまつな	もやし	さとう	17.6 19.8	
	ごにもん	とりにく	にんじん	しいたけ、ごぼろ	たけのこ	じゃがいも	さとう	2.4 2.9	
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 水	こめこアップルパン		だっしん		りんご		こむぎこ	613 767	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ				あぶら	25.8 31.5	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら	27.6 32.9	
	アスパラガス のとうもろこし	アスパラガス	にんじん	アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも	こめこ	1.8 2.2	
	牛乳	ぎゅうにゅう							
21 木	ごはん						米	605 737	
	ホキたつたあげ	ホキ					かたくりこ	28.4 33.9	
	きりざい	なつとう			こまつな	たくあん		18.3 21.1	
	わかめのみそじる	あつおけ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		2.6 3.2	
	牛乳	ぎゅうにゅう							
22 金	ボークカレーライス(ごはん)						米	726 871	
	(ボークカレー)	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが	じゃがいも	あぶら	18.4 22	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし	さとう	あぶら	18.9 22.4	
	はちみつレモンゼリー			レモン		さとう	あぶら	2.7 3.6	
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25 月	ごはん						米	621 760	小学校なし
	さばしおこうじやき	さば					さとう	25.6 30.9	
	きりざいのきんぴら	さつまいも	きりざい	にんじん	ごぼろ、たまねぎ	じゃがいも	あぶら	22.5 22.5	
	キャベツとんじる	ぶたにく、あつおけ	にんじん	キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	2.7 2.7	
	牛乳	ぎゅうにゅう						2.7 2.7	
26 火	わかめごはん		わかめ				米	591 738	
	えびカツ	えび、たら		たまねぎ	パンこ	あぶら	22.3 27.5		
	ひじきとまめのサラダ	だいす	ひじき	えだまめ、とうもろこし	さとう	こまあぶら	18.6 22		
	じゃがいものみそじる	あつおけ		えのきたけ	じゃがいも		2.6 3.5		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 水	おおむぎめん						米	666 773	
	もちいなり	あぶらあげ					かたくりこ	26.1 30.7	
	アーモンドあえ				こまつな	キャベツ	さとう	18.4 20.6	
	わふうかけじる	とりにく、かまぼこ	にんじん	しいたけ、たまねぎ	たけのこ	あぶら	2.8 3.3		
	れいとうパイ					さとう			
牛乳	ぎゅうにゅう								
28 木	ごはん						米	656 837	
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	20.5 25.3	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし、しょうが	さとう	こまあぶら	20.6 27.6	
	とうふのうまに	ぶたにく	にんじん	しょうが、たまねぎ	かたくりこ	あぶら	2.4 2.9		
	ジョア(いちご)	だっしん					さとう		
29 金	ツナそぼろどん(ごはん)						米	635 772	
	(ツナそぼろ)	ツナ、あおだいず		にんじん	しょうが、たまねぎ	さとう	あぶら	26.1 31.2	
	アスパラガスのごまあえ			アスパラガス	キャベツ	さとう	こま	22.7 26.8	
	しおちゃんこスープ	あぶらあげ	にんじん	もやし、えのきたけ	ごぼろ		2.3 2.7		
	牛乳	ぎゅうにゅう							