

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちようしをととのえる	たんぱく質	脂質	行事食等
1	水	白ごはん	ホキの梅じそフライ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁	牛乳 ホキ かつおだし チーズ	とり肉 みそ 豆乳	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう	キャバツ こまつな にんじん たまねぎ	なめこ ねぎ 青じそ うめ	もやし	608 Kcal 31 g 18 g
2	木	白ごはん	鶏のから揚げはちみつ生妻醤油 ごま酢和え コーンかき玉スープ	牛乳 とり肉 うすあげ ベーコン	たまご	白ごはん かたくりこ ごめこ ごま油 はちみつ	さとう ごま	しょうが こまつな もやし にんじん	たまねぎ ねぎ ホールコーン		677 Kcal 26 g 27 g
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	白ごはん	ちくわのお好み揚げ つま塩キャバツ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 青のりこ ぶた肉		白ごはん さとう ごま 油	ごま油 じゃがいも てんぷらこ かたくりこ	キャバツ にんじん にんにく たまねぎ	しょうが さいいんげん こんにゃく		635 Kcal 23 g 21 g
8	水	白ごはん	手作りひじきハンバーグ ミニトマト ABCスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆ミート	ひじき 豆乳 牛肉	白ごはん パンこ 油 マカロニ	ごま	たまねぎ にんじん ミニトマト セロリ	キャバツ えのきたけ		639 Kcal 26 g 24 g
9	木	ターメリック ライス 麦入り (増量)	バターチキンカレー フルーツラッシー	牛乳 ふくらぎ 牛肉 こうやどうふ	大豆 こんが とり肉 チーズ	白ごはん かたくりこ ごめこ 油	さとう しらたま粉 こむぎ粉	しょうが ぶなしめじ にんじん こんにゃく	だいこん たけのこ水煮 こまつな		729 Kcal 24 g 21 g
10	金	遠足 (給食はありません) お弁当									
13	月	麦入り わかめ ごはん	鉄骨ライス くるまふのごまからめ 春キャバツのみそ汁 ももゼリー	牛乳 あさり わかめ 青のりこ	ぶた肉 みそ	麦ごはん さとう ごま くるまふ	かたくりこ ごめこ 油 ゼリー	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ	キャバツ		701 Kcal 22 g 22 g
14	火	遠足予備日 (給食はありません) お弁当									
15	水	白ごはん	堅豆腐のツナマヨクワタン 白山めぐみんスープ <small>世界ジオパーク 給食 白山市</small>	牛乳 堅豆腐 ベーコン とり肉	チーズ ツナ	白ごはん パンこ じゃがいも	卵なしマヨネーズ 油	にんにく たまねぎ なめこ こまつな	にんじん		615 Kcal 27 g 23 g <small>世界のジオパーク給食(白山市)</small>
16	木	白ごはん	鰯のフライ スナッペンどうのサラダ 春雨のスープ	牛乳 いわし ツナ ぶた肉		白ごはん てんぷらこ パンこ 油	マカロニ ごま油 はるさめ 卵なしマヨネーズ	キャバツ スナッペンどう 干しいたけ 赤ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	もやし		654 Kcal 22 g 24 g
17	金	バター ライス (減量)	オムライス コーンチャウダー	牛乳 たまご とり肉 ベーコン		麦バターライス 油	バター 生クリーム じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト ホールコーン			647 Kcal 24 g 21 g
20	月	白ごはん	フライドチキン ジャーマンポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ベーコン あつあげ	チーズ わかめ みそ	白ごはん ごめこ かたくりこ 油	じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん だいこん	ねぎ		668 Kcal 26 g 28 g
21	火	フォカッチャ	メンチカツ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 ぶた肉 メンチカツ 大豆		フォカッチャ 油	卵なしマヨネーズ 生クリーム 白いんげん豆	キャバツ にんじん きゅうり トマト ホールコーン	セロリ		670 Kcal 30 g 31 g
22	水	白ごはん	鯖のソース煮 野菜のピリ辛 なめこのみそしる	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ	みそ	白ごはん さとう ごま油 かたくりこ		しょうが キャバツ きゅうり にんじん	にんにく こまつな なめこ だいこん	ごぼう	671 Kcal 27 g 28 g
23	木	白ごはん (減量)	焼ききょうざ もやし炒め マオさん特製かつおラーメン	牛乳 ギョーザ ロースハム うずらたまご	ぶた肉	白ごはん 油 ラーメン さとう		にんにく たまねぎ もやし にら	しょうが にんにく ねぎ キャバツ		632 Kcal 24 g 20 g おはなし給食
24	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも 油 バター	こむぎ粉 カレールウ ミルクゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト パン缶 もも缶 みかん缶		744 Kcal 20 g 21 g
27	月	さくら おこわ	中華おこわ 春巻 とつふのスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 きぬぎしどうふ		さくらもち米ごはん はるまき さとう 油	ごま油	しょうが にんじん こまつな 干しいたけ	えのきたけ たけのこ水煮 えだまめ たまねぎ		712 Kcal 22 g 30 g
28	火	白ごはん (減量)	ししゃものからあげ ブロッコリーのごまネーズサラダ かやくうどん	牛乳 かまぼこ 子持ちししゃも うすあげ	とり肉	白ごはん ごめこ かたくりこ さとう	卵なしマヨネーズ ごま ごま油 うどん	ブロッコリー にんじん キャバツ たまねぎ	干しいたけ ねぎ		645 Kcal 27 g 22 g
29	水	白ごはん	三味焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 さつまあげ とり肉 うすあげ	ぶた肉 ひじき みそ	白ごはん さとう ごま油 油	ごま じゃがいも	にんじん にんにく しょうが ごぼう	さいいんげん ねぎ たまねぎ きりぼし大根		617 Kcal 27 g 18 g
30	木	白ごはん	ユーリンチー もやしのナムル 豚肉とレタスのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉		白ごはん ごめこ かたくりこ 油	さとう ごま油 ごま マロニー	しょうが にんにく もやし きゅうり	にんじん たまねぎ ねぎ レタス		629 Kcal 23 g 23 g
31	金	麦ごはん	焼き肉丼 みそワタンスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 とり肉 ヨーグルト	みそ	麦ごはん 油 さとう かたくりこ	こむぎ粉 ごま油 ごま ワタタン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ねぎ にら もやし キャバツ		646 Kcal 26 g 19 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 5月平均2.3g