

5月 学校給食献立表

白山市立蕪城小学校

日	曜	献立名				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			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質	
1	木	白ごはん	牛乳	鶴のソース煮 ごま酢和え じやがいもとわかめのみそ汁		牛乳 さば うすあげ わかめ	みそ	白ごはん さとう ごま	じやがいも ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん	たまねぎ えのき ねぎ	609 Kcal 23 g 23 g
2	金	遠足(給食なし)										
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水	麦ごはん	牛乳	親子丼 くるま麩のきなこラスク		牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	きな粉 かたくり粉 くるまふ	麦ごはん さとう かたくり粉 くるまふ	こめこ あぶら グラニュー糖	にんじん たまねぎ ねぎ	622 Kcal 24 g 19 g	
8	木	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華和え しょうゆラーメン		牛乳 ぶた肉		白ごはん はるまき ごま ごま油	デミラーメン あぶら さとう	きりしましたいこん きゅうり にんじん しょうが	にんにく たまねぎ キヤベツ ねぎ	657 Kcal 19 g 24 g
9	金	遠足予備日(給食なし)										
12	月	白ごはん	牛乳	あさりのしぐれ煮 揚げしゅうまい ゆかり和え 豆腐すいとん汁		牛乳 あさり しゅうまい ぶた肉	きぬごしどふ さとう ごま しらたまこ	白ごはん さとう てんぶら粉 パン粉	しょうが キヤベツ きゅうり ゆかり粉	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ	612 Kcal 25 g 18 g	
13	火	白ごはん	牛乳	ホキの梅じぞフライ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁		牛乳 ホキ チーズ みそ かつおぶし	うすあげ 豆乳 パン粉 あぶら とり肉	白ごはん さとう あぶら あぶら	キヤベツ こまつな にんじん たまねぎ	なめこ ねぎ うめ かおり粉	619 Kcal 30 g 20 g	
14	水	白ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの塩炒め どさん子汁		牛乳 とり肉 ベーコン みそ		白ごはん かたくり粉 こめこ あぶら	じやがいも バター ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	アスパラガス ホールコーン もやし こんにゃく	604 Kcal 22 g 22 g
15	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ		牛乳 とり肉 スキムミルク ぶた肉	チーズ	白ごはん こめこ パン粉 バター	じやがいも マカロニ カオリナイト バター	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ホールコーン	えのき キヤベツ バセリ	637 Kcal 25 g 19 g
16	金	麦ごはん	牛乳	肉みそ丼 うずら卵と春雨の中華スープ		牛乳 ぶた肉 大豆ミート とり肉	うずらたまご みそ	麦ごはん あぶら かたくり粉 ごま	りょくとうはるさめ さとう	にんにく あぶら かたくり粉 ごま	たけのこみすに 干しいたけ むきえだまめ チングン菜	621 Kcal 26 g 20 g
19	月	白ごはん(減)	牛乳	ししゃものからあげ もやしのごまネーズサラダ かやくうどん		牛乳 ししゃも とり肉 うすあげ	かまぼこ たまご	白ごはん てんぶら粉 ごま油 たまごなしヨネーズ うどん さとう	ごま ごま油 きゅうり たまねぎ	もやし にんじん たまご たまねぎ	干しいたけ ねぎ うめ たまねぎ	637 Kcal 24 g 23 g
20	火	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ しらすと白山の恵みまるごとサラダ 白山汁	世界ジオパーク給食 白山市	牛乳 かたどうふ ちりめんじやこ ぶた肉	うすあげ みそ	白ごはん てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう オリーブ油 じやがいも ごま油	キヤベツ ブロッコリー にんじん ホールコーン	たまねぎ ごぼう だいこん きななりめこ	644 Kcal 24 g 21 g
21	水	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ 野菜のピリ辛 マーボー春雨		牛乳 ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート		白ごはん ごま油 さとう りょくとうはるさめ	かたくり粉 きゅうり さとう	キヤベツ きゅうり にんじん にんにく	しうが たまねぎ たけのこみすに 干しいたけ	634 Kcal 21 g 21 g
22	木	白ごはん	牛乳	とり肉のコーンフレーク焼き カラフルサラダ さわやかおまめのすうぶ	世界ジオパーク給食 白山市	牛乳 とり肉 ロースハム ベーコン	スキムミルク	白ごはん あぶら こめこ たまごなしヨネーズ オリーブ油 コーンフレーク じやがいも 黄ピーマン	ごま オリーブ油 バター 生クリーム	グリーンピース カヤベツ きゅうり 黄ピーマン	たまねぎ 白いんげん おはなし給食	662 Kcal 28 g 23 g
23	金	麦ごはん	牛乳	バーチキンカレー フルーツラッシー		牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト		麦ごはん あぶら バター じやがいも 生クリーム	こむぎこ さとう たまねぎ にんじん	トマト バイン缶 もも缶	723 Kcal 26 g 19 g	
26	月	白ごはん	牛乳	手作りひじきハンバーグ ミニトマト ABCスープ		牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	豆乳 ベーコン 鉄っこひじき	白ごはん パン粉 マカロニ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ミニトマト セロリ	キャベツ えのきたけ	628 Kcal 27 g 22 g
27	火	白ごはん	牛乳	いわしのフライ コールスローサラダ みそしる		牛乳 いわし ロースハム あつあげ	みそ	白ごはん てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう たまご じやがいも あぶら	キヤベツ にんじん きゅうり ホールコーン	たまねぎ にんじん こまつな	655 Kcal 22 g 26 g
28	水	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ キャベツと生揚げのうま煮		牛乳 大豆 ちりめんじやこ	なまあげ みそ うずらたまご	白ごはん かたくり粉 こめこ さとう	ごま ごま油 あぶら	ごぼう にんにく こまつな ねぎ	にんじん キヤベツ たまねぎ 干しいたけ	674 Kcal 27 g 27 g
29	木	白ごはん	牛乳	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 こめこ かたくり粉 あぶら	さとう ごま油 ごま マロニー	もやし きゅうり にんにく たまねぎ	ねぎ にんにく しょうが レタス	629 Kcal 23 g 23 g
30	金	麦バターライス	牛乳	チキンライス コーンチャウダー ヨーグルト		牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	スキムミルク	麦バターライス あぶら さとう じやがいも	こめこ バター 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト ホールコーン	クリームコーン	649 Kcal 23 g 19 g

※ 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おります。

食塩量 5月 平均2.1g

