

5月学校給食献立表

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	飲料	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	脂質	
1	月	バターライス(減)	牛乳	オムライス	クラムチャウダー		牛乳 とり肉 ベーコン あさり	オムライスシート	バター あぶり さとう じゃがいも	バター こめこ 生クリーム	玉ねぎ にんじん ホールコーン	678	Koal	
2	火	遠足予備日 (お弁当もってきてね)											25	g
3	水	憲法記念日											25	g
4	木	みどりの日											25	g
5	金	こどもの日											25	g
8	月	白ごはん	牛乳	ちくわのチーズ天ぷら 即席揚げ 新じゃがのそぼろ煮			牛乳 ちくわ チーズ 塩こんぶ	ぶた肉	白ごはん かたくり てんぷら あぶり さとう	かたくり じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり しょうが	玉ねぎ こんにゃく いんげん	629	Koal
9	火	白ごはん	牛乳	チンジャオロース みそワタンスープ			牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ		白ごはん こむぎ ワタン	ごま油 ワタン	たけのこみず にんにく しょうが 赤ピーマン キャベツ	ねぎ いんげん キャベツ	602	Koal
10	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツミルクゼリー			牛乳 とり肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも あぶり カレールー	こむぎ バター 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 パイン缶 黄もも缶 みかん缶	735	Koal
11	木	白ごはん	牛乳	ホキの糠フライ 青菜のチーズおかか和え とうふとたまごのスープ			牛乳 ホキ 糸がとお チーズ	ぶた肉 きぬこしょう たまご 青のり	白ごはん てんぷら パン かたくり あぶり	さとう ごま油 かたくり	キャベツ こまつな しょうが にんじん	玉ねぎ えのきたけ	614	Koal
12	金	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ジャーマンポテト 厚揚げのみそ汁			牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	あつあげ わかめ みそ	白ごはん こむぎ かたくり あぶり	じゃがいも バター	しょうが 玉ねぎ にんじん だいこん	ねぎ	670	Koal
15	月	白ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの塩炒め めった汁 オレンジ			牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ		白ごはん こむぎ かたくり あぶり	じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	アスパラガス オレンジ ごぼう えのきたけ ねぎ	607	Koal
16	火	白ごはん	牛乳	ししゃものいそべ揚げ プロッコリーのごまドレ かやくうどん			牛乳 ししゃも 青のり ぶた肉	かまぼこ	白ごはん てんぷら あぶり うどん ごま	てんぷら あぶり うどん ごま	プロッコリー キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	にんじん 干しいたけ ねぎ	629	Koal
旅する給食「福井県」 その土地は、そこでしか食べられないおいしい食べ物や料理があります。みんなで旅する気分を味わいましょう!														
17	水	梅ごはん	牛乳	焼き鳥風 ごま酢あえ うち豆と厚揚げみそ汁			牛乳 とり肉 うちまめ あつあげ	みそ	白ごはん さとう かたくり ごま	じゃがいも	カリカリうめ もやし こまつな にんじん	玉ねぎ ねぎ	588	Koal
18	木	白ごはん	牛乳	豚肉のくわやき ひじきとツナのサラダ 小松菜のみそ汁			牛乳 ぶた肉 マグロオイル揚げ ひじき	うすあげ みそ	白ごはん こめこ かたくり あぶり	さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり	玉ねぎ えのきたけ こまつな	685	Koal
19	金	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト 野菜スープ			牛乳 ベーコン チーズ とり肉		白ごはん マカロニ あぶり こめこ	生クリーム パン バター	玉ねぎ にんじん ミニトマト キャベツ		620	Koal
22	月	白ごはん	牛乳	鯖のソース煮 野菜のピリ辛 みそけんちん汁			牛乳 さば とり肉 もめんとうふ	みそ	白ごはん ごま油 さとう		しょうが キャベツ きゅうり にんじん	にんにく ごぼう ねぎ	625	Koal
お話からとび出した料理「しりとりがだいすきなおうさま」 お話に登場する料理を再現します!														
23	火	セルフサンドイッチ	牛乳	メンチカツ コールスローサラダ チキンのクリームスープ プリン			牛乳 メンチカツ とり肉		食パン 生クリーム いんげん豆 あぶり さとう プリン	じゃがいも こめこ バター	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	玉ねぎ	672	Koal
24	水	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー丼 コーンかき玉スープ			牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご		麦ごはん あぶり さとう かたくり	ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	キャベツ こまつな ピーマン ホールコーン クリームコーン	632	Koal
25	木	白ごはん(減)	牛乳	春巻き 中華和え しょうゆラーメン			牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	ベーコン 豆乳	白ごはん パン ABCマカロニ さとう	あぶり	玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ	えのきたけ ミニトマト	669	Koal
白山めぐみん給食 地元の「大豆、厚揚げ、木滑なめこ、小松菜、こんにゃく」を使用しています!														
26	金	白ごはん	牛乳	ハタハタの米粉あげ 江戸っ子煮 木滑なめこのみそしる			牛乳 牛肉 はたはた 大豆	こうやどうふ ぶた肉 あつあげ こんぶ みそ	白ごはん こめこ あぶり さとう じゃがいも		にんじん だいこん こんにゃく たけのこみず ごぼう	きなめりなめこ こまつな	606	Koal
29	月	白ごはん	牛乳	鯛のフライ スナッフえんどうのサラダ 春雨のスープ			牛乳 いわし マグロオイル揚げ とり肉		白ごはん てんぷら パン さとう	あぶり マカロニ りょうとうはるまめ	キャベツ スナッフえんどう 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが チンゲンサイ	605	Koal
30	火	麦ごはん(減)	牛乳	鉄骨ライス くるまふのごまからめ 春キャベツのみそ汁			牛乳 あさり わかめ 青のり	ぶた肉 みそ	麦ごはん さとう じゃがいも ごま かたくり	くるまふ さとう じゃがいも ごま	しょうが むきえだまめ にんじん 玉ねぎ	ねぎ	603	Koal
31	水	白ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしのナムル 豚肉と白菜のスープ			牛乳 とり肉 ぶた肉		白ごはん こむぎ かたくり あぶり	さとう ごま油 ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし	こまつな にんじん 玉ねぎ はくさい	601	Koal

※ 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。



食塩相当量 月平均
2.4 g

