

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	脂質 行事食等		
1	水	えんそく おべんとう もってきてね							641 Kcal		
2	木	えんそく よびび おべんとう もってきてね									
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ うま塩キャベツ 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 じゃがいも ごま油	ごま油 じゃがいも てんぷらこ かたくりこ	キャベツ しょうが にんじん にんにく たまねぎ	しょうが さいいげん こんにやく	641 Kcal 24 g 21 g	
8	水	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げはちみつ生姜醤油 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 こめこ	さとう ごま油 はちみつ	しょうが ごま こまつな もやし にんじん	たまねぎ ねぎ ホールコーン	676 Kcal 26 g 27 g	
9	木	白ごはん	牛乳	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 かつおぶし チーズ	とり肉 みそ 豆乳	白ごはん さとう パンこ 油	キャベツ ごま にんじん だいこん	なめこ ねぎ 青じそ うめ	600 Kcal 30 g 19 g	
10	金	麦ごはん	牛乳	焼き肉丼 みそワタンスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	ヨーグルト	麦ごはん 油 さとう かたくりこ	ごま油 ごま ワタンスープ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	646 Kcal 27 g 18 g	
13	月	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 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 こめこ ごま油 ゼリー	しょうが かたくりこ こめこ 油 たまねぎ	キャベツ	675 Kcal 22 g 21 g	
世界 ジ オ パ ー ク 給 食 『白山市』											
14	火	白ごはん	牛乳	堅豆腐のツナマヨグラタン ブロッコリーのペペロンチーノ 白山めぐみんスープ	牛乳 チーズ 堅豆腐 ツナ ヨーグルト	チーズ ベーコン とり肉	白ごはん パンこ スパゲッティ オリーブ油	にんにく たまねぎ ブロッコリー こまつな	にんじん なめこ 	639 Kcal 28 g 23 g	
15	水	麦ごはん(増)	牛乳	ポークカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 じゃがいも チーズ	チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 バター	ごま油 カラールウ 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 パイン缶 もも缶 みかん缶	746 Kcal 21 g 21 g
16	木	白ごはん	牛乳	鶏のフライ スナックえんどうのサラダ 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 さとう	マカロニ ごま油 はるさめ 赤ピーマン にんじん	キャベツ スナックえんどう もやし 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	662 Kcal 23 g 25 g	
17	金	バターライス(減)	牛乳	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	たまご とり肉	麦バターライス バター さとう 生クリーム こめこ 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	フォカッチャ	牛乳	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 さとう じゃがいも	生クリーム 白いんげん豆	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ホールコーン	セロリ にんにく たまねぎ トマト	669 Kcal 30 g 31 g
21	火	白ごはん	牛乳	フライドチキン ジャーマンボテ 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 じゃがいも ごま油 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 6年生生食
22	水	白ごはん	牛乳	鶏のソース煮 野菜のピリ辛 チーズすいとん	牛乳 さば とり肉 チーズ		白ごはん さとう ごま油 ごま油 ごま油	しらたま粉 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	にんにく こまつな ぶなしめじ だいこん	647 Kcal 27 g 22 g 6年生生食
おはなし給食 『ねこのラーメンやさん』											
23	木	白ごはん(減)	牛乳	焼ききょうぎ 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	にんじん たまねぎ もやし にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ		623 Kcal 24 g 19 g おはなし給食
24	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの塩炒め どさん汁 オレンジ	牛乳 とり肉 ベーコン みそ		白ごはん かたくりこ ごま油 ごま油	ごま油 じゃがいも バター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	アスパラガス オレンジ ホールコーン こんにやく	619 Kcal 23 g 22 g
27	月	さくらおこわ	牛乳	中華おこわ 春巻 とうふとたまごのスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 たまご	きぬごしどうふ	さくらもち米 はるまき かたくりこ さとう ごま油	ごま油	しょうが にんじん こまつな えだまめ	えのきたけ たけのこ水煮 えだまめ たまねぎ	725 Kcal 24 g 31 g
28	火	白ごはん(減)	牛乳	ししゃもの天ぷら 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 とり肉 うすあげ	子持ちししゃも	白ごはん てんぷらこ 油 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 キャベツ たまねぎ	干しいたけ ねぎ	650 Kcal 28 g 22 g
29	水	白ごはん	牛乳	三味焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳 みそ とり肉 ひじき	ぶた肉 うすあげ さつまあげ	白ごはん さとう ごま油	ごま じゃがいも	にんじん にんにく しょうが ごぼう	さいいげん ねぎ たまねぎ きりばし大根	617 Kcal 27 g 18 g
30	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 ごま油 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	ターメリックライス麦入り(増)	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシャー	牛乳 とり肉 ヨーグルト		ターメリック じゃがいも ごま油 さとう バター	麦ごはん カラールウ さとう 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶 もも缶	729 Kcal 24 g 21 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あります。

食塩量 5月平均2.3g