

5月 学校給食献立表

野々市市立富陽小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える			熱や力になる			エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品			黄色の食品			Kcal	g	
1	水	ごはん	牛乳	だいたしらすのごまからめ メロン にくどうふ	牛乳 しらす干し 大豆 豚肉	焼き豆腐	にんじん メロン たまねぎ たけのこ	こんにやく ねぎ しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 水あめ	大豆油 ごま	608	Kcal	
2	木	遠足予備日 お弁当を持ってきてね 											
3	金	憲法記念日											
6	月	振替休日											
7	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテル	牛乳 チーズ 鶏肉		にんじん トマトピューレー トマト水煮 しょうが	にんにく みかん缶 黄桃缶	パイン缶 たまねぎ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	ぶどうゼリー いちごゼリー サラダ油 三温糖	703	Kcal
8	水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ だいこんのみそしる	牛乳 鰯 鶏卵 卵スプレッド	あつあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	だいこん ねぎ		白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	やきふ 大豆油 マヨネーズ	641	Kcal
9	木	チャーハン	牛乳	ぶたにくのブルコギふう とうふとたまごのスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉	絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん にら こまつな しょうが	にんにく ねぎ たまねぎ しめじ	しいたけ コーン	チャーハンライス 三温糖 春雨 片栗粉	ごま油 サラダ油	617	Kcal
10	金	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき コールスローサラダ ポークビーンズ おさかなふりかけ	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉	大豆 大豆ペースト 魚ふりかけ	にんじん トマトピューレー トマト水煮 にんにく	パジル たまねぎ ローズマリー キャベツ	きゅうり たまねぎ レモングラス	白飯 三温糖 パン粉 じゃがいも	白いんげん豆 小麦粉 オリーブ油 サラダ油	641	Kcal
13	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ひじきサラダ こまつなのみそしる	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉	大豆たんぱく 鶏卵 うすあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ		白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	マヨネーズ	659	Kcal
14	火	ごはん	牛乳	ししやものなんぼんづけ いそあえ にくじゃが	牛乳 豚肉 ししやも	きざみのり	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにやく	きゅうり	白飯 小麦粉 片栗粉	じゃがいも 大豆油 ごま油	612	Kcal
15	水	むぎごはん	牛乳	マーボーどん すいぎょうスープ セビーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	みそ 木綿豆腐 水餃子	にんじん チンゲンサイ しょうが	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	もやし えのきたけ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 セビーゼリー	サラダ油 ごま油	655	Kcal
16	木	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ アーモンドサラダ アルファベットマトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉		にんじん にんじん トマトジュース トマト水煮	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	セロリ キャベツ	白飯 米粉 片栗粉 三温糖	マカロニ 大豆油 アーモンド サラダ油	629	Kcal
17	金	ごはん	牛乳	ソースカツ やさしいソテー とうふのみそしる	牛乳 豚肉 鶏卵	うすあげ みそ 絹ごし豆腐	にんじん こまつな にんにく	たまねぎ キャベツ		白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 サラダ油 三温糖	699	Kcal
20	月	チキンライス	牛乳	アスパラグラタン はるやさしいのスープに ココアワッフル	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	チーズ	にんじん 青ピーマン アスパラガス パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	セロリ	ケチャップライス マカロニ 三温糖 小麦粉	サラダ油 じゃがいも ココアワッフル オリーブ油 パン粉	692	Kcal
21	火	ごはん	牛乳	あげさばのみそだれ キャベツのこんぶあえ さわにわん おこのみやき	牛乳 さば みそ	豚肉 お昆布 八丁みそ	にんじん しょうが	きゅうり ごぼう たけのこ えのきたけ	干しいたけ キャベツ えのきたけ	白飯 小麦粉 片栗粉	大豆油 ごま	621	Kcal
22	水	ごはん	牛乳	おこのみやき いっしょくようマヨネーズ もやしのすのもの ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 鶏卵 豚肉 かつお節	糸かまぼこ 豆腐 ベーコン 青のり粉	にんじん こまつな コーン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 もやし	たまねぎ えのきたけ	白飯 小麦粉 ながいも 天かす	三温糖 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ	616	Kcal
23	木	ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ ベーコンサラダ あつあげのみそしる	牛乳 鰯 ベーコン あつあげ	みそ	プロッコリー にんじん こまつな しょうが	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ		白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 オリーブ油	624	Kcal
24	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ツナわかめサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク	わかめ	にんじん トマト水煮 にんにく	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	レモン しょうが	むぎ飯 小麦粉 三温糖	ハヤシルウ バター 生クリーム	699	Kcal
27	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 鶏肉 あつあげ	わかめ チーズ みそ	にんじん プロッコリー たまねぎ	しめじ ねぎ キャベツ		白飯 じゃがいも 三温糖	ごま サラダ油 マヨネーズ	621	Kcal
28	火	ロールパン	牛乳	ミートソースパグッティ こめこのグラムチャウダー レモンゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン 大豆たんぱく	あさりむき身 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト水煮 パセリ	にんにく セロリ たまねぎ しめじ		ロールパン パグッティ 三温糖 じゃがいも	米粉 レモンゼリー オリーブ油 サラダ油	631	Kcal
29	水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ きんぴらごぼう かきたまみそしる	牛乳 ほつつけ 豚肉 さつまあげ	鶏卵 みそ	にんじん さやいんげん こまつな しょうが	ごぼう たまねぎ しめじ	ねぎ こんにやく	白飯 片栗粉 三温糖 大豆油	サラダ油	640	Kcal
30	木	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	鶏卵 豆腐 ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	りんご きゅうり えだまめ キャベツ	しめじ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも 緑豆春雨 マヨネーズ	615	Kcal
31	金	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ きりぼしとツナのあえもの カレーうどん	牛乳 焼きちくわ まぐろフレーク	うすあげ 豚肉 青のり粉	こまつな にんじん しょうが	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ エリンギ もやし		白飯 小麦粉 三温糖	ごま 大豆油 ごま油 カレールー	640	Kcal

※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、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



一日の給食を更新中です。

ぜひご覧ください。

