

平成31年度				5月 学 校 給 食 献 立 表							白山市立北陽小学校								
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								
											脂質								
行事食等																			
1	水	即位の日																	
2	木	国民の休日																	
3	金	憲法記念日																	
6	月	振替休日																	
7	火	麦ご飯	牛乳	たけのこそぼろ丼 ゆかり和え 豆腐のみそ汁		牛乳 ぶた肉 うすあげ 絹ごし豆腐		みそ わかめ	麦ご飯 さとう 油		にんじん しょうが たけのこ えだまめ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		564	Kcal			
															24	g			
															16	g			
8	水	白ご飯	牛乳	ちくわチーズの磯天ぷら 春キャベツのツナ和え じゃがいもと小松菜のみそ汁		牛乳 ちくわ チーズ		ツナ あつあげ 青のり	白ご飯 天ぷら粉 油		じゃがいも さとう		にんじん キャベツ きゅうり		玉ねぎ しめじ 小松菜		637	Kcal	
																	25	g	
																	21	g	
9	木	麦ご飯	牛乳	中華丼 餃子 フルーツ杏仁豆腐		牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか		あさり ぎょうざ	麦ご飯 油 さとう ごま油		片栗粉		しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ		たけのこ 白菜 みかん缶 干しいたけ		682	Kcal	
																	24	g	
																	18	g	
10	金	白ご飯	牛乳	魚の甘酢あんからめ パンサンスー もずくスープ		牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉		かまぼこ もずく 絹ごし豆腐		白ご飯 天ぷら粉 油 さとう		ごま油 片栗粉 はるさめ ごま		にんじん きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ		628	Kcal		
																28	g		
																19	g		
13	月	白ご飯	牛乳	塩こうじチキン ホットポテトサラダ 新玉ねぎの中華スープ		牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン		白ご飯 米粉 油 さとう		マヨネーズ ごま油 じゃがいも ごま油		しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ		644	Kcal				
														25	g				
														22	g				
14	火	白ご飯(減)	牛乳	揚げ出し豆腐 はりはり漬け かやくうどん		牛乳 絹ごし豆腐 かまぼこ うすあげ		白ご飯 米粉 油 さとう		片栗粉 ごま ごま油 うどん		切り干し大根 にんじん きゅうり 玉ねぎ		ねぎ 干しいたけ		657	Kcal		
																25	g		
																21	g		
15	水	ケチャップライス	牛乳	チキンピラフ えんどうとファルファッレのサラダ コーンクリームシチュー		牛乳 とり肉 ツナ ベーコン		豆乳	ケチャップ麦ご飯 油 バター さとう パスタ		じゃがいも 生クリーム 米粉		にんじん 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム		671	Kcal			
															22	g			
															22	g			
16	木	白ご飯	牛乳	焼き鯖のみそだれ 春キャベツときゅうりの昆布和え 新じゃがのそぼろ煮		牛乳 鯖 みそ		ぶた肉 こんぶ 赤だしみそ		白ご飯 さとう 片栗粉		油 じゃがいも ごま		しょうが キャベツ きゅうり		玉ねぎ こんにゃく さやいんげん		667	Kcal
																		24	g
																		23	g
17	金	すし飯	牛乳	かんぴょうちらし寿司 丸こんの筑前煮 ゆばのすまし汁		牛乳 たまご とり肉 ゆば		ふかし	すし飯 さとう さとも		ごま油		かんぴょう にんじん きゅうり ごぼう		たけのこ れんこん 干しいたけ ねぎ さやいんげん		614	Kcal	
																	23	g	
																	14	g	
																	世界文化遺産給食(日光)		
20	月	白ご飯	牛乳	いわしアングレーズ 春ごぼうのマヨネーズサラダ 豆腐とあげのみそ汁		牛乳 いわし ハム		うすあげ 絹ごし豆腐 みそ わかめ		白ご飯 マヨネーズ 片栗粉		さとう パン粉 ごま 油		しょうが にんじん ごぼう		コーン 玉ねぎ えのきたけ		622	Kcal
																		25	g
																		21	g
21	火	白ご飯	牛乳	酢豚 春雨スープ セノビーゼリー		牛乳 ぶた肉 とり肉		白ご飯 片栗粉 小麦粉 油 ゼリー		じゃがいも さとう ごま油 はるさめ		しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ		パプリカ ピーマン 小松菜 干しいたけ		681	Kcal		
																22	g		
																19	g		
22	水	白ご飯	牛乳	菜の花のキッシュ ミニトマト ミネストローネ		牛乳 ベーコン チーズ		とり肉 たまご		白ご飯 生クリーム さとう		油 パスタ じゃがも		玉ねぎ なばな ミニトマト		しめじ トマト缶 にんじん		635	Kcal
																		23	g
																		18	g
23	木	白ご飯	牛乳	たまさぶろうさんのハンバーグ にんじんグラッセ たまこさんのオニオンスープ		牛乳 牛肉 ぶた肉		とり肉		白ご飯 パン粉 オリーブ油 さとう		バター クルトン		玉ねぎ トマト缶 にんじん コーン		小松菜 パセリ		673	Kcal
																		26	g
																		23	g
																		おはなしから飛び出した！料理	
24	金	麦ご飯(増)	牛乳	チキンカレー 荳わかめサラダ		牛乳 とり肉 チーズ		わかめ ツナ		麦ご飯 じゃがいも ルウ 油		小麦粉 さとう バター		にんにく しょうが 玉ねぎ		トマト缶 キャベツ パプリカ		708	Kcal
																		23	g
																		21	g
27	月	白ご飯	牛乳	玉ねぎのがんもどき ひじきの炒り煮 チーズすいとん		牛乳 がんもどき ひじき さつまあげ		とり肉 チーズ		白ご飯 油 さとう ごま油		ごま 白玉粉 小麦粉		にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん		しめじ 小松菜 干しいたけ		617	Kcal
																		24	g
																		18	g
28	火	白ご飯	牛乳	ハタハタのから揚げ きゅうりのぴりから しょうゆラーメン		牛乳 ハタハタ ぶた肉		白ご飯 米粉 油		さとう 中華めん ごま油		きゅうり にんにく しょうが		にんじん キャベツ ねぎ		614	Kcal		
																24	g		
																18	g		
29	水	麦ご飯(減)	牛乳	鉄骨ライス あげ大豆とじゃがいもの磯和え とん汁		牛乳 あさり わかめ ぶた肉		うすあげ みそ 大豆 青のり		麦ご飯 さとう ごま じゃがいも		片栗粉 油		しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう		だいこん こんにゃく ねぎ		667	Kcal
																		27	g
																		21	g
30	木	白ご飯	牛乳	ブロッコリーとえびのサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト		牛乳 えび 肉だんご ヨーグルト		白ご飯 さとう 油		ハヤシルウ じゃがいも 小麦粉		ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ		しめじ トマト缶 グリーンピース		679	Kcal		
																25	g		
																20	g		
31	金	すし飯(増)	牛乳	手巻き寿司 沢煮わん		牛乳 たまご ツナ		ぶた肉 のり ウインナー		すし飯 マヨネーズ		にんじん ごぼう たけのこ		こんにゃく みつば えのきだけ		623	Kcal		
																24	g		
																21	g		