



5月 予定献立表



曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
こ ん だ て	7日 新元号おめでとう給食 →今が旬! たけのこご飯に、新緑揚げ、ミモザサラダ ・ ・ ・ 春らしい献立でお祝いです! 紅白すましとおめでたい焼きも!!		17日 アスパラガスの日 →地元のアスパラガスです。貴重ですね!!		24日 ブロッコリーの日 →珠洲では春と晩秋、2回の収穫があります。		1日 即位の日		2日 国民の休日		3日 憲法記念日	
	使用食品	エネルギー 830kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 食塩 2.5g以下	エネルギー 795kcal たんぱく質 16% 脂質 23% 食塩 3.5g	エネルギー 800kcal たんぱく質 15% 脂質 29% 食塩 3.2g	エネルギー 848kcal たんぱく質 14% 脂質 27% 食塩 3.6g	エネルギー 834kcal たんぱく質 17% 脂質 27% 食塩 2.5g	おもに 体をつくるものになる	1群 2群	おもに 体をつくるものになる	1群 2群	おもに 体をつくるものになる	1群 2群
こ ん だ て	6日 中学生の基準量		7日 新元号おめでとう給食		8日 ご飯		9日 ご飯		10日 ご飯			
	使用食品	おもに 体をつくるものになる	1群 2群	おもに 体の調子を整える	3群 4群	おもに エネルギー源となる	5群 6群	おもに 体をつくるものになる	1群 2群	おもに 体の調子を整える	3群 4群	おもに エネルギー源となる
こ ん だ て	13日 ご飯 すきやき風煮 油揚げとキャベツの 甘酢和え オレンジ 牛乳		14日 ご飯 肉じゃが ハタハタのから揚げ わかめともやしの酢の物 牛乳		15日 ご飯 チャブチェ コーンかきたま汁 一口チーズ 牛乳		16日 ご飯 さばの味噌煮 ごま和え のっぺい汁 牛乳		17日 アスパラガスの日 ヒビンバ アスパラベーコンスープ フルーツ杏仁 牛乳			
	使用食品	エネルギー 792kcal たんぱく質 16% 脂質 25% 食塩 2.5g	エネルギー 843kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g	エネルギー 856kcal たんぱく質 15% 脂質 27% 食塩 3.5g	エネルギー 799kcal たんぱく質 17% 脂質 26% 食塩 3.2g	エネルギー 890kcal たんぱく質 13% 脂質 25% 食塩 3.2g	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきだけ しらす じゃがいも オレンジ 米 車ふ 砂糖 油	豚肉 牛乳 わかめ にんじん いんげん きゅうり もやし 玉ねぎ しらす 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 にんじん 小松菜 チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ水菜 干しいたけ キムチ しめじ コーン 米 砂糖 春雨 油 ごま油 ごま	さば みそ 赤みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ にんじん ブロccoli 小松菜 しょうが キャベツ もやし 干しいたけ こんにゃく 米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま	豚肉 大豆 油揚げ ベーコン 豆腐 牛乳 にんじん 小松菜 アスパラガス しょうが にんにく ぜんまい 切干大根 もやし 玉ねぎ パナナ バイソ ちくわ 米 白麦 砂糖 杏仁豆腐 ごま油 ごま	
こ ん だ て	20日 ご飯 とり野菜 じゃがいもの金平風 ヨーグルト 牛乳		21日 ご飯 手作りひじき入り ハンバーグ 小松菜のクリームパスタ レタススープ 牛乳		22日 ゆかりご飯 山菜なめこうどん 五目豆 甘夏 牛乳		23日 ご飯 いわしの蒲焼き風 お浸し みそけんちん汁 牛乳		24日 2年生 金沢研修 ブロッコリーの日 カレーライス ブロッコリーと りんごのサラダ オレンジゼリー 牛乳			
	使用食品	エネルギー 830kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 2.5g	エネルギー 838kcal たんぱく質 15% 脂質 29% 食塩 3.0g	エネルギー 8230kcal たんぱく質 14% 脂質 18% 食塩 3.7g	エネルギー 793kcal たんぱく質 14% 脂質 27% 食塩 2.4g	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 牛肉 牛乳 ヨーグルト にんじん ヒーマン 赤ヒーマン にんにく しょうが 白菜 もやし えのきだけ ねぎ しらす 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	牛肉 豚肉 豆腐 ひじき 卵 ベーコン 牛乳 小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく レタス もやし コーン 米 バン粉 砂糖 マカロニ 油	油揚げ かまぼこ 大豆 鶏肉 牛乳 昆布 にんじん わらび なめこ ねぎ 干しいたけ ごぼう こんにゃく 甘夏 米 砂糖 油	いわし 豆腐 みそ 牛乳 小松菜 にんじん しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ 白菜 こんにゃく 米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま	豚肉 牛乳 チーズ にんじん トマト 缶 ブロccoli 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり オレンジジュース 米 白麦 じゃがいも 砂糖 カレー油 油 オリーブ油		
こ ん だ て	27日 ご飯 豆腐の中華煮 バンバンジーサラダ バナナ 牛乳		28日 ご飯 メンチカツ 切干大根の ごまネーズ和え もやしのみそ汁 牛乳		29日 中間テスト ツナの洋風ご飯 シーフードチャウダー コーンサラダ 牛乳		30日 中間テスト ご飯 手作りふりかけ いり鶏 スナッペンどうのみそ汁 牛乳		31日 少なめご飯 野菜ラーメン 揚げ春巻き きゅうりと大根のピリ辛 牛乳			
	使用食品	エネルギー 801kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 2.3g	エネルギー 837kcal たんぱく質 14% 脂質 31% 食塩 2.4g	エネルギー 806kcal たんぱく質 14% 脂質 27% 食塩 3.3g	エネルギー 791kcal たんぱく質 16% 脂質 24% 食塩 3.4g	豆腐 豚肉 鶏ささみ 牛乳 にんじん チンゲン菜 たけのこ水菜 玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり パナナ 米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	メンチカツ(豚) ハム 油揚げ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 切干大根の キャベツ きゅうり もやし えのきだけ 米 油 ごま マヨネーズ	シーチキン ベーコン いか あさり 牛乳 にんじん ブロccoli むき大豆 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 米 白麦 じゃがいも 米粉 砂糖 バター 油 オリーブ油	鶏肉 高野豆腐 豆腐 みそ かつお節 牛乳 しらす干し にんじん いんげん 小松菜 ごぼう れんこん たけのこ水菜 こんにゃく 干しいたけ スナッペンどう ねぎ えのきだけ 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	豚肉 なんと 牛乳 にんじん もやし キャベツ ねぎ コーン きゅうり 大根 米 中華麺 春巻き 砂糖 油 ラー油 ごま油 ごま		

※献立は都合により変更することがあります。