

5月学校給食献立表

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	
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品			黄色の食品		たんぱく質 脂質 行事食等	
1	月	遠足 									
2	火	さくらむぎごはん	牛乳	そばろどん さつきじる くるごまプリン	牛乳 豚肉 鶏肉 うすあげ みそ	にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ	しょうが ごぼう たけのこ スナップエンドウ	さくら麦飯 三温糖 じゃがいも かしわ餅	サラダ油	618 Kcal 28 g 20 g 富無 曹1~5無	
3	水	憲法記念日									
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
8	月	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮 トマトピューレー にんにく	しょうが たまねぎ パナナ みかん缶 黄桃缶	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	バター カレールー サラダ油	733 Kcal 21 g 19 g	
9	火	遠足予備日 									
10	水	チャーハン	牛乳	くろずのすぶた コーンたまごスープ	牛乳 絹ごし豆腐 焼き豚 鶏卵 豚肉 糸かまぼこ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	チャーハンライス コーン 三温糖 サラダ油	大豆油	624 Kcal 27 g 20 g 館1~5無	
11	木	ごはん	牛乳	マヨチキンのフレークやき チョップドサラダ バイザンヌスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 ベーコン	赤ピーマン にんじん こまつな コーン	えだまめ きゅうり たまねぎ えのきたけ	白飯 コーンフレーク パン粉 三温糖	じゃがいも マヨネーズ サラダ油	631 Kcal 29 g 20 g	
12	金	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ ひじきのいために きつねうどん ふりかけ	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 青のり粉 豚肉 ひじき うすあげ 魚ふりかけ	にんじん さやいんげん こまつな しょうが	しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ	白飯 小麦粉 三温糖 うどん	ごま 大豆油 サラダ油	613 Kcal 24 g 18 g 館1~5無	
15	月	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごスープ	牛乳 大豆たんぱく 春巻き 糸かまぼこ	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油	642 Kcal 23 g 23 g	
16	火	ごはん	牛乳	いわしのアンダレーズ ごぼうサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 みそ いわし 大豆ペースト 鶏ささみ わかめ うすあげ	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも 大豆油 マヨネーズ	675 Kcal 24 g 22 g	
17	水	しょくパン	牛乳	マカロニグラタン はるやさいのスープに ヨーグルト いちごジャム	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 チーズ	にんじん にんじん チンゲンサイ たまねぎ	マッシュルーム コーン だいこん キャベツ	食パン ジャム マカロニ 小麦粉	パン粉 オリーブ油 じゃがいも サラダ油 バター	632 Kcal 26 g 24 g	
18	木	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ベーコンサラダ さつまあげとこまつなのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 大豆ペースト 豚肉 鶏卵 みそ 牛肉 ベーコン 鶏肉 さつまあげ	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ	しょうが キャベツ もやし しめじ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	ごま オリーブ油	618 Kcal 28 g 19 g	
19	金	ごはん	牛乳	トンテキ そえやさい そうへいじる うめゼリー	牛乳 みそ 豚肉 八丁みそ 鶏肉 白みそ うすあげ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく	ごぼう たまねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 片栗粉 はちみつ 三温糖	サラダ油 じゃがいも うめゼリー 大豆油	689 Kcal 25 g 22 g 三重県献立	
22	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき はりはりづけ キャベツあつあげのみそしる	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 あつあげ 鶏卵 豚肉 みそ 大豆ペースト	にんじん たまねぎ 切り干し大根 もやし	きゅうり キャベツ えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	618 Kcal 30 g 18 g	
23	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがりに こんにやくのきんぴら けんちんじる	牛乳 さば 木綿豆腐 豚肉 鶏肉	にんじん 青ピーマン だいこん しょうが	ねぎ こんにやく たまねぎ ごぼう	白飯 三温糖 サラダ油 ごま	ごま油	611 Kcal 27 g 20 g	
24	水	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム	にんじん たまねぎ トマト水煮 にんにく しょうが	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	むぎ飯 小麦粉 三温糖 サラダ油	ハヤシルウ バター 生クリーム マヨネーズ	693 Kcal 21 g 27 g	
25	木	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 鶏肉 にんじん 豚肉	パプリカ にんじん ゆかり粉 にんじん	さやいんげん こんにやく きゅうり たまねぎ	白飯 米粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 サラダ油	643 Kcal 24 g 21 g	
26	金	わかめごはん	牛乳	だいずととりにくのあげからめ とうふしらたまだんごじる	牛乳 豚肉 大豆 うすあげ 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐 昆布	にんじん こまつな ごぼう だいこん	ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	ぶどうゼリー ごま 大豆油	614 Kcal 27 g 16 g	
29	月	ごはん	牛乳	ギョーザ やさいのピリから マーボーどうふ	牛乳 木綿豆腐 ギョウザ 八丁みそ 豚肉 鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ にんにく	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油	ごま油 サラダ油	688 Kcal 29 g 24 g	
30	火	チキンライス	牛乳	キッシュ アスパラシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ロースハム 鶏卵	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	アスパラガス たまねぎ マッシュルーム にんにく	しめじ たまねぎ マッシュルーム	ケチャップライス じゃがいも 白いんげん豆 生クリーム 小麦粉	バター サラダ油	663 Kcal 22 g 25 g
31	水	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき とうふとじゃこのサラダ とんじる	牛乳 うすあげ 鶏肉 みそ 豆腐 しらす干し 豚肉 しお昆布	にんじん しょうが にんにく りんご	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも ごま油	606 Kcal 30 g 16 g 館6無	

※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。



※ 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。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

