５月 学校給食献立表

野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名 主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
1	月	白飯	牛乳	鶏松風 きんぴらごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 あつあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト みそ さつまあげ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	779 Kcal 36 g 19 g
2	火	桜麦飯	牛乳	たけのこそぼろ丼 鯖の竜田あげ かき玉汁	豚肉 豆腐 鶏肉 ふかし さば 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ しめじ えだまめ ねぎ しょうが うめぼしお	さくら麦飯 レンズ豆 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	817 Kcal 42 g 28 g
3	水	憲法記念日									
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
8	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 肉団子スープ	ロースハム 大豆たんぱく 鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ もやし しょうが	白飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	大豆油 ごま ごま油	787 Kcal 38 g 22 g
9	火	白飯(減)	牛乳	竹輪のかわりあげ ごぼうのマヨサラダ いなりうどん ふりかけ	焼きちくわ ロースハム 鶏肉 うすあげ	牛乳 あおさ粉 わかめふりかけ	にんじん こまつな	生姜 ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり コーン	白飯 小麦粉 三温糖 うどん	ごま 大豆油 マヨネーズ	852 Kcal 32 g 24 g
10	水	食パン	牛乳	シェパーズパイ 春野菜のコンソメ煮 ジャム ヨーグルト	豚肉 フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト水煮 トマトピューレー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	食パン マカロニ 小麦粉 ジャム じゃがいも ひよこ豆	オリーブ油 バター	824 Kcal 34 g 30 g
11	木	五目ごはん	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ 白玉豆腐のみそ汁	うすあげ 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 高野豆腐 みそ 大豆 大豆ペースト	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 干ししいたけ えだまめ しょうが たまねぎ	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 白玉粉	サラダ油 大豆油	862 Kcal 36 g 25 g
12	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレー トマト水煮	しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ バナナ 福神漬け	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも りんごゼリー 小麦粉 ミルクゼリー マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	903 Kcal 23 g 22 g
15	月	キムチチャーハン	牛乳	黒酢の酢豚 水餃子スープ デザート	豚肉 水餃子	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜ｷﾑﾁ しょうが えだまめ にんにく たけのこ しめじ ねぎ キャベツ 干ししいたけ	チャーハンライス マスカットゼリー 片栗粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	808 Kcal 29 g 24 g
16	火	白飯(減)	牛乳	お好み焼き ツナサラダ とり野菜汁	鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ まぐろフレーク	牛乳 さくらえび 青のり粉	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ コーン たまねぎ 生姜 ごぼう はくさい きゅうり もやし	白飯 三温糖 小麦粉 ながいも 天かす	マヨネーズ サラダ油 ごま油	822 Kcal 37 g 28 g
17	水	白飯	牛乳	さばの味噌煮 はりはり和え けんちん汁	さば 木綿豆腐 みそ ベーコン さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう 切り干し大根 だいこん きゅうり	白飯 三温糖	ごま ごま油	773 Kcal 32 g 23 g
18	木	白飯	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ アスパラシチュー ふりかけ	鶏肉 まぐろフレーク ウインナー	ヨーグルト 牛乳 魚ふりかけ	パプリカパウダー にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり しょうが レモン にんにく しめじ キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 白いんげん豆 小麦粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ サラダ油 バター	880 Kcal 34 g 32 g
19	金	白飯	牛乳	トンテキ そえ野菜 僧兵汁 梅ゼリー	豚肉 八丁みそ 鶏肉 白みそ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり 干ししいたけ にんにく ねぎ ごぼう	白飯 じゃがいも 片栗粉 梅ゼリー はちみつ 三温糖	大豆油 ごま油 サラダ油	853 Kcal 30 g 27 g 三重県献立
22	月	白飯	牛乳	ポークハヤシライス カラフルサラダ	豚肉 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	白飯 小麦粉	サラダ油 ハヤシルウ バター オリーブ油 生クリーム	783 Kcal 27 g 26 g
23	火	白飯	牛乳	いわしのアングレーズ 切干大根のサラダ 豚汁	鰯 みそ ベーコン 豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 切り干し大根 たまねぎ コーン ねぎ きゅうり	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 サラダ油	791 Kcal 30 g 22 g
24	水	ガーリックピラフ	牛乳	キッシュ風 ポトフ	ベーコン ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ かぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく しめじ たまねぎ だいこん コーン エリンギ	バターライス じゃがいも	バター 生クリーム	772 Kcal 31 g 24 g
25	木	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし 干ししいたけ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	874 Kcal 31 g 31 g
26	金	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー 野菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが えのきたけ にんにく だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ	むぎ飯 レンズ豆 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	799 Kcal 38 g 20 g
29	月	白飯(減)	牛乳	鶏肉のから揚げ 塩焼きそば 中華風コーン卵スープ	鶏肉 鶏卵 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが コーン キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ もやし	白飯 三温糖 片栗粉 中華めん	大豆油 サラダ油	815 Kcal 34 g 27 g
30	火	白飯	牛乳	ししゃものごま天ぷら ひじきのサラダ 肉豆腐	鶏ささみ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	コーン 干ししいたけ キャベツ こんにゃく たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	白飯 車麸 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	796 Kcal 33 g 25 g
31	水	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ わかめとキャベツのみそ汁	豚肉 鶏卵 牛肉 さつまあげ 鶏肉 大豆ペースト 大豆たんぱく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	白飯 じゃがいも パン粉 三温糖 片栗粉	マヨネーズ	828 Kcal 35 g 24 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、６つの食品群に分けて記載してあります。