

令和7年度 5月 学校給食献立表 白山市立鳥越中学校

日曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	行事食等		
1 木	白ごはん	牛乳	鮭の生姜煮 ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	さば ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ しうが だいこん きゅうり	米 さとう	米 ごま	卵なしマヨネーズ ごま	805 Kcal 30 g 35 g	
2 金	白ごはん	牛乳	ピピンハ わかめスープ 杏仁フルーツ	ぶた肉 とり肉 きぬごしうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく ねぎ きりばし大根 りょくどうもやし たまねぎ	米 さとう デザート	油 ごま油 ごま	卵 ごま油 ごま	764 Kcal 33 g 23 g	
5 月					子どもの日							
6 火					振替休日							
7 水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 春キャベツのサラダ かきたまみそ汁	とり肉 ぶた肉 さつまあげ ちぬごしうふ ベーコン たまご かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ えのきたけ しうが ねぎ キャベツ	米 パン粉 片栗粉 さとう	油	755 Kcal 37 g 24 g		
8 木	白ごはん	牛乳	いわしのアン格レース ゆかり和え 豆乳汁	ぶた肉 あつあげ 豆乳 みそ いわし	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり ぶなしめじ だいこん ねぎ	米 片栗粉 さとう バン粉	油	809 Kcal 34 g 30 g		
9 金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツの生クリーム和え	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく パイント缶 たまねぎ みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツクラッフルーム	油 バター カレールウ 生クリーム	893 Kcal 24 g 23 g		
12 月	わかめしらすご飯	牛乳	鶏肉と野菜の彩り炒め けんちん汁	とり肉 もめんどうふ ぶた肉	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 黄ビーマン さやいんげん	しょうが ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	756 Kcal 35 g 20 g		
13 火	白ごはん	牛乳	チキンチャツフ ブロッコリーサラダ ベーコンチャウダー	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	米 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	786 Kcal 32 g 27 g		3年生修学旅行
14 水	1年生遠足 2年生金沢研修 3年生修学旅行											
15 木	五目チャーハン	牛乳	パンパンシーサラダ 豆腐と卵のスープ ヨーグルト	ロースハム とり肉 ぶた肉 たまご きぬごしうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン チングンサイ	たまねぎ コーン きゅうり	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	770 Kcal 35 g 25 g		3年生修学旅行
16 金	ガーリックトースト	牛乳	トマトスパゲッティ 野菜スープ	ペークン ぶた肉	牛乳 チーズ	ズッキーニ トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ たまねぎ なす えのきたけ ぶなしめじ キャベツ	食パン スパゲッティ さとう	バター オリーブ油	813 Kcal 31 g 35 g		
19 月	白ごはん	牛乳	ミートボール ツナサラダ クリームシチュー	牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆ミート ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも	油 バター 生クリーム	866 Kcal 40 g 29 g		本「給食アンサンブル2」
20 火	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 春雨スープ	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チングンサイ	きゅうり ねぎ りょくどうもやし にんにく しうが	米 はるまき さとう マロニー	油 ごま油	786 Kcal 21 g 29 g		
21 水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ じゃがいもと車麩の煮もの	ちくわ とり肉	牛乳 青のり粉 ひじき	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 くるまふ てんぶら粉 さとう じゃがいも	油 ごま	775 Kcal 30 g 21 g		卵なしマヨネーズ
22 木	ピラフ	牛乳	ラサニア 野菜スープ クレープ	ペークン とり肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ビーマン トマト	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ コーン	米 さとう マカロニ クレープ パン粉	バター 油 生クリーム	837 Kcal 30 g 30 g		
23 金	白ごはん	牛乳	堅どうふかつ ごまだれ 小松菜とじゃこの和え物 白山汁	堅どうふ とり肉 あつあげ みそ	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん	りょくどうもやし えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん	米 てんぶら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	750 Kcal 30 g 25 g		ジオパーク給食（白山市）
26 月	白ごはん	牛乳	油淋鶏 パンサンスー ワンタンスープ	とり肉 ロースハム たまご 水ギョーザ	牛乳	チングンサイ にんじん	ねぎ きゅうり しうが にんにく たまねぎ りょくどうもやし えのきたけ	米 片栗粉 さとう マロニー	油 ごま油	780 Kcal 28 g 25 g		
27 火	白ごはん	牛乳	松風焼き おかか和え 豚汁	とり肉 みそ 厚揚げ かつおぶし ぶた肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま	787 Kcal 39 g 22 g		
28 水	救給カレー	牛乳	揚げないコロッケ コールスローラサラ オニオンスープ	大豆ミート ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	カレーミソ じゃがいも パン粉 さとう	オリーブ油 油	828 Kcal 24 g 41 g		防災給食
29 木	白ごはん	牛乳	しゅうまい もやしのナムル 麻婆豆腐	シュウマイ かまぼこ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	りょくどうもやし えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん にんにく	米 さとう 片栗粉	ごま ごま油 油	815 Kcal 34 g 29 g		
30 金	白ごはん	牛乳	豚肉のハニーマスターードソース カリカリベーコンサラダ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 ベーコン あつあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ	米 米粉 小麦粉 はちみつ じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	841 Kcal 32 g 36 g		白山市陸上

※ 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群に分けて記載しております。

## 5月28日(水)防災給食を実施します

鳥越中学校では、学校給食が提供できない災害などの緊急時の備えとして、非常食である「救給カレー」をローリングストック法で備蓄しています。

ローリングストック法とは、賞味期限を考慮し、古いものから消費し、消費した分を補充しながら一定量の備えがある状態にしておく

方法です。災害が起きて普段の生活ができなくなったとき、「食べること」はとても重要です。

