

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	飲料	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	脂質
								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	たんぱく質 行事食等	エネルギー
1	木	白ごはん	牛乳	鯖の生妻煮 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 しょうが だいこん きゅうり	米 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	805 30 35	Kcal g g
2	金	白ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ 杏仁フルーツ				ぶた肉 とり肉 きぬごしとうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく ねぎ きりぼし大根 りょうとうもやし たまねぎ	米 さとう デザート	油 ごま油 ごま	764 33 23	Kcal g 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 もめんどうふ 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 しょうが ねぎ キャベツ	米 パン粉 片栗粉 さとう	油	755 37 24	Kcal g g
8	木	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ 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 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 パン粉	油	809 34 30	Kcal g 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 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツのクランベリー	油 バター カレールウ 生クリーム	893 24 23	Kcal g 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 黄ピーマン さやいんげん	しょうが ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	756 35 20	Kcal g g
13	火	白ごはん	牛乳	チキンチャップ フロッコリーサラダ ベーコンチャウダー				とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	フロッコリー 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 32 27 3	Kcal g g 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 きぬごしとうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり りょうとうもやし	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	770 35 25 3	Kcal g g 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				ベーコン 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 31 35	Kcal g 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 フロッコリー 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 40 29 本「給食アンサンプル2」	Kcal g g
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 チンゲンサイ	きゅうり ねぎ りょうとうもやし にんにく しょうが	米 はるまき さとう マロニー	油 ごま油	786 21 29	Kcal g g
21	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ じゃがいもと串麩の煮もの				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 てんぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま 卵なしマヨネーズ	775 30 21	Kcal g g
22	木	ピラフ	牛乳	ラザニア 野菜スープ クレープ				ベーコン 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 ピーマン トマト	にんにく だいこん たまねぎ 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 30 30	Kcal g g
23	金	白ごはん	牛乳	堅とうふかつ ごまだれ 小松菜とじゃこの和え物 白山汁				堅とうふ とり肉 あつあげ みそ	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん	りょうとうもやし えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	750 30 25 ジオパーク給食 「白山市」	Kcal g g
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	チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ りょうとうもやし	米 片栗粉 さとう マロニー	油 ごま油	780 28 25	Kcal g 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 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 39 22	Kcal g g
28	水	救給カレー	牛乳	揚げないコロッケ コールスローサラダ 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	カレーソフト じゃがいも パン粉 さとう	オリーブ油	828 24 41 防災給食	Kcal g g
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 きぬごしとうふ 大豆ミート	牛乳	にんじん	りょうとうもやし きゅうり 干しいたけ しょうが にんにく	米 さとう 片栗粉	ごま ごま油 油	815 34 29	Kcal g g
30	金	白ごはん	牛乳	豚肉のハニーマスタードソース 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	フロッコリー 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	841 32 36 卵なしマヨネーズ 白山市陸上	Kcal g 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群に分けて記載してあります。

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、「食えること」はとても重要です。

