



令和5年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1月	ごはん 枝豆しゅうまい ブルコギ風 ニラたまスープ	鶏肉、大豆たん白 豚肉 豆腐、鶏卵	米 小麦粉、パン粉、でんぷん、豚脂、さとう、水あめ サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん でんぷん	えだまめ、たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、豆まつな、赤ピーマン、しょうが、にんにく、りんご にら、きくらげ、たまねぎ、ねぎ	811	30.9	22.7	
2月	ごはん 八十八夜献立 ちくわのお茶風味揚げ ひじきとごぼうのサラダ 新じゃがいもそぼろ煮	ちくわ ひじき 豚肉	米 天ぷら粉、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、さとう、でんぷん	八十八夜はお茶と関わりのある暦日です。 この頃摘んだ新茶を飲むと一年を無病息災で過ごせます。 ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	833	24.3	25.7	
8月	麦ごはん チキンナゲット キャベツのレモンサラダ カレー	鶏肉、おから、大豆たん白 ツナ 豚肉、チーズ	米、白麦 小麦粉、米粉、さとう、パン粉、でんぷん、大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、カレールウ、サラダ油	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、レモン たまねぎ、にんじん、ブルーベリー、りんご、しょうが、にんにく	889	30.1	28.2	
9月	わかめごはん 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 デザート(チョコクレープ)	わかめ 豚肉 鶏肉、木綿豆腐、みそ 豆乳、大豆粉	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん ごま油 米粉、水あめ、さとう、植物油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	801	35.0	20.7	
10月	ごはん 各学年校外活動10日～12日 ふくらぎの南蛮漬け 1年生のみ給食 豚肉と太きゅうりの塩炒め キャベツのミルクみそ汁	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ、牛乳、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、ごま油 さつまいも	ねぎ 太きゅうり、にんじん、ごまつな、しょうが キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん	869	34.3	28.5	
11月	焼きカレー 1年生のみ給食 フルーツカクテル 豚肉ともやしのスープ	牛肉、豚肉、ひよこ豆、チーズ 豚肉	米、バター、じゃがいも、カレールウ、サラダ油 マスカットゼリー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、ブルーベリー、トマト、にんにく みかん、パイナップル、黄桃 もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	914	29.6	25.1	
12月	校外活動							
15月	肉みそ丼(麦ごはん) (具) 春雨の酢の物 沢煮椀 デザート(ヨーグルト)	豚肉、牛肉、赤みそ 鶏卵、ロースハム 鶏肉 ヨーグルト	米、白麦 ごま油、さとう、でんぷん 春雨、さとう、ごま油	たまねぎ、もやし、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、ごまつな	800	29.9	17.6	
16月	ごはん あじの竜田揚げ 磯香和え ごま汁	あじ のり うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油 さとう もち、里いも、ごま	しょうが ごまつな、キャベツ、もやし えのきたけ、ねぎ	861	33.9	24.8	
17月	ごはん ハンバーグのジンジャーソースかけ 揚げと小松菜の和え物 豚汁	鶏肉、豚肉、大豆たん白 うすあげ 豚肉、みそ	米 じゃがいも、豚脂、でんぷん、さとう、植物油 さとう じゃがいも	たまねぎ、しょうが、レモン果汁 ごまつな、もやし たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	845	36.5	23.6	
18月	ごはん 白山市の献立 ケンザッキーチキン キャベツのごま和え 堅豆腐と木滑なめこのみそ汁 剣崎なまは使用!	鶏肉 鶏肉 堅豆腐、うすあげ、みそ	米 でんぷん、米粉、大豆油 さとう、ごま	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、しめじ なめこ、にんじん、たまねぎ、ごまつな	856	34.0	31.2	
19月	ミルク食パン メープルジャム コーンフライ グリーンサラダ アスパラのクリーム煮	脱脂粉乳 寒天 大豆たん白 ベーコン、牛乳	小麦粉、ショートニング、さとう さとう 小麦粉、パン粉、さとう、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、生クリーム、米粉、サラダ油	とうもろこし キャベツ、きゅうり、ブロッコリー アスパラガス、たまねぎ、にんじん、しめじ	818	25.5	31.6	
22月	ゆかりごはん 源氏豆 ★ ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐の卵とじ	大豆、昆布 かつお節 高野豆腐、鶏卵、かまぼこ	米 大豆油、さとう、水あめ さとう じゃがいも、さとう	赤しそ ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、干しいたけ、にんじん、みつば	824	33.4	21.8	
23月	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き ひじきの炒め煮 打ち込み汁	鶏肉 ひじき、さつまあげ うすあげ、みそ	米 サラダ油、さとう うどん、里いも	レモン果汁 にんじん、こんにゃく、えだまめ ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	807	32.6	23.4	
24月	ごはん かつおフライ はりはり和え 五月汁	かつお うすあげ、わかめ、みそ	米 でんぷん、パン粉、小麦粉、大豆油、 ノンエッグマヨネーズ さとう、ごま じゃがいも	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん にんじん、たけのこ、さやえんどう	843	31.2	24.6	
25月	ごはん チヂミ チャプチェ ワンタンスープ	おから、大豆たん白 牛肉、大豆ミート 豚肉	米 米粉、じゃがいも、でんぷん、さとう、植物油、 大豆油 春雨、サラダ油、さとう、ごま油、ごま ワンタン、サラダ油	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく たまねぎ、にんじん、きくらげ、ごまつな、にんにく もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	843	24.5	23.9	
26月	米粉ミルクロール かぼちゃコロケ キャベツとエリンギのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 豚肉 ベーコン 豚肉、大豆	米粉、小麦粉、ショートニング、マーガリン、 さとう じゃがいも、パン粉、さとう、サラダ油、 でんぷん、大豆油 ペンネ、サラダ油 じゃがいも、さとう、サラダ油	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、エリンギ、たまねぎ、とうもろこし、にんにく トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ	802	33.9	27.6	
29月	ごはん 豚肉のおいだれ こんにゃくのきんぴら ★ 豆腐とふかしのみそ汁	豚肉 さつまあげ 豆腐、ふかし、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう、ごま	りんご、しょうが、にんにく こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	846	31.7	28.5	
30月	ごはん 焼きぎょうざ 切干大根の中華和え ★ 担々麺	豚肉 焼き豚、昆布 鶏肉、大豆ミート、みそ	米 小麦粉、でんぷん、豚脂、さとう さとう、ごま油 中華めん、ごま油、ごま、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが 切干大根、にんじん、きゅうり たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、しょうが、 にんにく	801	27.0	20.8	
31月	ごはん ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト 太きゅうりの塩麹スープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	米 オリーブ油、はちみつ じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、とうもろこし、パセリ 太きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな	800	30.3	25.2	

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線__の食品は、河北郡市産です。

毎月19日は「食育の日」です
 今月は18日に「白山市の献立」が出ます。
 5月に開催されるユネスコ執行委員会「白山手取川ジオパーク」が正式に認定・登録されます。今年度は、白山手取川ジオパークの認定にちなみ、「日本・世界の自然遺産」の土地の料理や食材を給食に取り入れます。現在、日本で登録されている世界自然遺産は5カ所あります。

5月の栄養価平均	835	14.9%	26.9%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%