



# 令和4年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
2日(月)	ごはん /いちごマフィン ポテのみそマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀	牛乳 / 牛乳 たまご ウインナー 白みそ チーズ ひじき さつまあげ ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ / こむぎこ バター さとう じゃがいも 油 さとう エッグケアマヨネーズ 油 さとう	/ いちご たまねぎ アスパラガス パセリ こんにやく にんじん えだまめ だいこん たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ みつば	765 23.9 29.6 2.5
6日(金)	オムライス(チキンライス) (オムライスシート) ツナサラダ レタスのスープ	牛乳 / とり肉 たまご まぐろフレーク ベーコン とうふ	河北郡市産コシヒカリ バター さとう 油 油 さとう はちみつ エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし レタス たまねぎ にんじん しめじ	622 24.8 26.1 2.8
9日(月)	ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそあん マイルドきんぴら 五月汁	牛乳 とうふ とり肉 みそ さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	河北郡市産コシヒカリ 油 ごま油 さとう かたくりこ エッグケアマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん にんじん えだまめ たけのこ にんじん きぬさや	604 21.4 19.5 2.3
10日(火)	ミルク食パン /メープルジャム 鶏肉のレモンソースかけ アスパラともやしのソテー クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ベーコン あさり 牛乳	ミルク食パン / さとう メープルシュガー かたくりこ 油 さとう 油 じゃがいも 油 米粉 バター	レモン レモン果汁 アスパラガス もやし とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ	605 27.8 23.9 3.0
11日(水)	ゆかりごはん コロッケ 厚揚げのみそ炒め のっぺい汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 脱脂粉乳 チーズ あつあげ みそ とりにく	河北郡市産コシヒカリ じゃがいも さとう 米油 パン粉 油 油 さとう ごま油 さといも かたくりこ	赤しその粉 たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	600 20.6 17.1 2.4
12日(木)	揚げパン たまごチーズロール のりとごまのサラダ ワンタンスープ	牛乳 / きなこ たまご チーズ のり ぶた肉	米粉ミルクロー 油 さとう でん粉 さとう 油 さとう ごま油 ごま ワンタン	切干大根 きゅうり にんじん 赤ピーマン にんにく もやし たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ	617 27.7 26.5 2.7
13日(金)	ごはん / オレンジ さばのみりん焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 さば ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう ごま じゃがいも エッグケアマヨネーズ	/ オレンジ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	622 24.6 22.6 2.3
16日(月)	ごはん チヂミ ピーマンナムル 豚キムチラーメン	牛乳 いか 糸かまぼこ ぶた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ こむぎこ さとう 油 ドレッシング ごま 中華めん ごま油	いんげん たまねぎ なら にんじん ピーマン もやし にんじん キムチ はくさい もやし なら ねぎ	633 22.9 21.5 2.7
17日(火)	豆パン キャベツメンチカツ 切干大根の焼きそば風 ほうれん草とコーンのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 青のり とうふ	豆パン パン粉 さとう 油 油 かたくりこ	キャベツ たまねぎ 切干大根 にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ピーマン とうもろこし にんじん ほうれん草 ねぎ	608 23.7 22.5 2.6
18日(水)	ごはん /いちごみかんのせり いわしのおかか煮 里いものそぼろ煮 あさりのみそ汁	牛乳 いわし かつおぶし 豚肉 あさり あぶらあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ / さとう 水あめ さとう でん粉 さといも 油 さとう かたくりこ	/ いちご果汁 みかん果汁 たまねぎ にんじん えだまめ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	638 25.7 19.1 2.5
19日(木)	胚芽パンズ ウインナー チリコンカン ラビオリスープ	牛乳 ウインナー ぎゅう肉 ぶた肉 だいず いんげん豆 エジソ豆 ぶた肉	胚芽パンズ オリーブ油 さとう こむぎこ パン粉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	601 26.9 26.5 3.0
20日(金)	麦ごはん /河北潟ヨーグルト 豚輝ピピンバの具 加賀れんこんシューマイ とり野菜スープ	牛乳 / 河北潟ヨーグルト ぶた肉 みそ ぶた肉 だいず とり肉 とうふ とりやさいみそ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 油 さとう ごま ごま油 ラード こむぎこ さとう	にんにく ねぎ ぜんまい たまねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ れんこん しょうが はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぎ	719 28.7 24.1 2.6
23日(月)	かしわめし あじの竜田揚げ あちやら漬 だご汁	牛乳 / とり肉 あぶらあげ あじ こんぶ ぶた肉 みそ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 さとう かたくりこ 油 さとう こむぎこ でん粉	にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい にんじんこんにやく しめじ ねぎ	691 31.6 21.0 2.9
24日(火)	チーズクッペ 鶏肉の香草焼き スパゲッティナポリタン えびボールスープ	牛乳 とり肉 ベーコン えび さかなすり身	チーズクッペ スパゲッティ オリーブ油 でん粉 ラード	バジル デイルウィード パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	581 31.4 21.8 3.1
25日(水)	すしごはん とりそぼろの具 かつおフライ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 だいず たまご かつお あぶらあげ みそ	河北郡市産コシヒカリ さとう 油 さとう ごま パン粉 こむぎこ 油 じゃがいも	しょうが こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	645 28.7 19.1 3.0
26日(木)	はちみつごまロール ほうれん草オムレツ チーズ入りひじきサラダ ポークビーンズ	牛乳 たまご チーズ ひじき 豚肉 いんげん豆	はちみつごまロール 油 さとう 油 油 マカロニ さとう	ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	602 24.7 25.3 2.6
27日(金)	麦ごはん 源氏豆 コールスローサラダ カレーライス	牛乳 大豆 こんぶ ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ 白麦 かたくりこ 油 水あめ さとう さとう 油 エッグケアマヨネーズ こむぎこ 油 バター カレールウ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	771 24.4 28.0 2.2
30日(月)	ごはん 豆あじのから揚げ いかの酢の物 親子煮	牛乳 まめあじ いか わかめ とり肉 たまご こうやどうふ	河北郡市産コシヒカリ でんぶん パン粉 油 さとう じゃがいも さとう	とうもろこし パプリカ しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ みつば	562 26.8 16.3 1.7
31日(火)	ミルク食パン /レモンタルト トンカツ 野菜ソテー ポトフ	牛乳 / たまご れん乳 ぶた肉 たまご ウインナー とり肉	ミルク食パン / こむぎこ マーガリン さとう パンこ こむぎこ 油 油 でん粉 パン粉 さとう じゃがいも	/ レモン果汁 キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	645 24.7 24.4 3



☆今月の地場産物☆ かほく市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 豚輝 こまつな

