



令和6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)	脂質(g)	塩分(g)	
1日 (水)	チキンライス ポテトカップグラタン スープ煮 オレンジ	牛乳 / とり肉 おから 豆乳 大豆 ぶた肉 ウインナー	河北郡市産コシヒカリ バター さとう 油 マッシュポテト 米粉 水あめ さとう でんぶ 油	にんにく たまねぎ トマト にんじん ピーマン コーン たまねぎ たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー オレンジ	607	19.6	21.8	2.9
2日 (木)	クロックムッシュ ツナのスパゲッティ コンソメスープ ミニ青りんごゼリー	牛乳 / 牛乳 ロースハム チーズ まぐろフレーク とり肉	ミルク食パン 小麦粉 バター スパゲッティ オリーブ油 さとう	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな りんご果汁	603	27.5	22.6	3.1
3日 (金)	憲 法 記 念 日							
6日 (月)	振 替 休 日							
7日 (火)	チーズクッペ フライドチキン アスパラともやしのソテー 野菜たっぷりスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	チーズクッペ かたくり粉 油 油 油	アスパラガス もやし コーン キャベツ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	559	28.5	26.5	3.0
8日 (水)	わかめごはん はたはたのからあげ 即席漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 / わかめ はたはた とり肉 大豆	河北郡市産コシヒカリ 白麦 でんぶ 小麦粉 さとう 油 さとう 油 じゃがいも さとう かたくり粉	コーン パプリカ しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	647	24.7	17.5	2.8
9日 (木)	バターロール ポテトリヨネーズ 花野菜サラダ キャベツの塩こうじスープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー とうふ	バターロール ポテトチップス 油 さとう エッグケアマヨネーズ	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	609	22.8	28.7	2.7
10日 (金)	ごはん / 河北産ヨーグルト ぶた肉のくわ焼き 小松菜のごまあえ 沢煮椀	牛乳 / ヨーグルト ぶた肉 とり肉	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう すりごま ねりごま	こまつな もやし にんじん だいこん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば	660	25.1	25.3	1.7
13日 (月)	ごはん チヂミ もやしときゅうりのナムル 塩レモンラーメン	牛乳 おから 大豆 とり肉 ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ 米粉 マッシュポテト でんぶ さとう 油 さとう ごま油 ラーメン	にんじん たまねぎ にら にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんじん ねぎ レモン	657	20.3	22.4	2.2
14日 (火)	きなこ揚げパン 鶏と野菜の焼きつくね ツナサラダ ラビオリスープ	牛乳 / きなこ とり肉 大豆 まぐろフレーク ぶた肉	米粉ミルクロール 油 さとう 水あめ 小麦粉 油 さとう でんぶ エッグケアマヨネーズ 小麦粉 油 小麦粉 でんぶ	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	639	28.4	26.7	2.7
15日 (水)	麦ごはん ほうれん草オムレツ アスパラサラダ チキンカレー	牛乳 卵 とり肉	河北郡市産コシヒカリ 白麦 油 でんぶ 油 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	ほうれんそう アスパラガス キャベツ にんじん 赤ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	694	21.2	22.9	2.4
16日 (木)	ミルクロール マカロニグラタン 太きゅうりのスープ フルーツのゼリー和え	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ぶた肉 豆乳	ミルクロール マカロニ 油 米粉 バター さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ 太きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パインアップル 黄桃 みかん りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	609	25.5	21.6	2.3
17日 (金)	ごはん さばのねぎみそ焼き 切干大根のうま煮 塩豚汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ ぶた肉	河北郡市産コシヒカリ さとう さとう じゃがいも	ねぎ 切干大根 にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ねぎ	654	30.2	24.3	2.3
20日 (月)	ごはん ぶりの南蛮漬け 磯香あえ 親子煮	牛乳 ぶり 焼きのり とり肉 卵 高野とうふ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう じゃがいも さとう	ねぎ キャベツ こまつな もやし たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	695	32.9	25.9	2.0
21日 (火)	小松菜ハニーロール トンキーウインナー キャベツのごまドレサラダ チキンチャウダー	牛乳 トンキーウインナー とり肉 牛乳	ミルクロール はちみつ ごまドレッシング いりごま じゃがいも 油 米粉 バター 生クリーム	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん しめじ えだまめ パセリ	611	27.6	26.0	2.6
22日 (水)	麦ごはん / さつまいもチップス 肉みそどんぶりの具 パオズ とうふとわかめのスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 赤みそ ぶた肉 とり肉 ひじき わかめ とうふ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 / さつまいも さとう 油 ごま油 さとう ラード でんぶ 小麦粉 さとう 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん コーン ねぎ	660	23.3	21.7	2.4
23日 (木)	ミルク食パン / メーブルジャム 鶏肉のトマトソースがけ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ミルク食パン / さとう メーブルシュガー かたくり粉 油 さとう オリーブ油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ マカロニ 油	たまねぎ トマト にんにく にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	603	23.9	24.5	2.3
24日 (金)	ごはん 高野とうふとじゃがいもの甘辛からめ ごぼうのおかかマヨあえ とり団子のみそ汁	牛乳 高野とうふ 青のり かつお節 とり肉 わかめ みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 じゃがいも 水あめ さとう さとう エッグケアマヨネーズ パン粉	ごぼう たまねぎ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	612	21.3	19.9	2.4
27日 (月)	麦ごはん ぶたどんの具 うす揚げとキャベツの和え物 じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	河北郡市産コシヒカリ 白麦 さとう さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ キャベツ にんじん なめこ にんじん たまねぎ ねぎ	657	25.7	21.2	2.5
28日 (火)	胚芽パンズ / 豆乳プリン チリコンカン 切干大根のマヨサラダ マカロニスープ	牛乳 / 豆乳 牛肉 ぶた肉 大豆 とり肉	胚芽パンズ / 水あめ さとう オリーブ油 さとう さとう エッグケアマヨネーズ マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト 切干大根 にんじん きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	615	24.8	25.0	2.7
29日 (水)	ごはん 野菜コロッケ みそ炒め かきたま汁	牛乳 大豆 ぶた肉 みそ 卵 豆腐	河北郡市産コシヒカリ じゃがいも 小麦粉 油 さとう 小麦粉 でんぶ 油 さとう かたくり粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん にら たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば	608	21.0	21.0	1.9
30日 (木)	キャロットパン 鶏肉の香草焼き キャベツのソテー クリームシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 牛乳 白いんげん豆	キャロットパン オリーブ油 油 油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	バジル キャベツ たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん コーン	622	30.1	27.4	2.9
31日 (金)	ごはん あじのカレー揚げ 甘酢あえ ごま汁	牛乳 あじ わかめ ぶた肉 あぶらあげ とうふ とり野菜みそ	河北郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう じゃがいも ねりごま	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	619	26.6	21.9	1.8



※今月の地場産物※

河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン トンキーウインナー こまつな
こまつなパウダー とり野菜みそ

