

5月 学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー		
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品		黄色の食品		たんぱく質	脂質	
1	金	たけのこそばうどん	とろごぼうじる かしわもち	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	にんじん こまつな たけのこ しょうが	えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん	白飯 三温糖 片栗粉 かしわ餅	サラダ油 ごま油	669 Kcal 29 g 16 g	子どもの日献立	
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	むぎごはん	牛乳 ポークハヤシ ツナわかめサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク わかめ	にんじん トマト缶 にんにく	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	むぎ飯 小麦粉 三温糖 サラダ油	ハヤシルウ バター	694 Kcal 22 g 25 g		
8	金	ごはん	牛乳 あじフライ ジャーマンポテト こまつなのみそじる	牛乳 あつあげ 鰯 鶏卵 ベーコン	みそ みそ 大豆ペースト チーズ	パセリ にんじん こまつな たまねぎ	えのきたけ	白飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 バター	648 Kcal 28 g 21 g	
11	月	ごはん	牛乳 やきメンチ ひじきサラダ とうふのみそじる	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 牛肉	みそ 絹ごし豆腐 ひじき うすあげ 大豆ペースト	パセリ にんじん こまつな たまねぎ	ローズマリー キャベツ きゅうり えのきたけ	白飯 パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	ごま	636 Kcal 27 g 22 g	
12	火	ピラフ	牛乳 アスパラグラタン キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラガス パセリ たまねぎ	コーン	バターライス マカロニ 三温糖 小麦粉	サラダ油 バター オリーブ油	694 Kcal 26 g 22 g	
13	水	ごはん	牛乳 さばのうめ こんにやくのきんぴら とんじる	牛乳 うすあげ さば さつまあげ 豚肉	みそ	にんじん 青ピーマン しょうが ねぎ	うめびしお こんにやく ごぼう たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	659 Kcal 25 g 25 g	
14	木	ごはん	牛乳 はるまき もやしのすのもの にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 糸かまぼこ 鶏肉	大豆たんぱく	にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり	しょうが たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油	ごま	637 Kcal 23 g 23 g	
15	金	こらべきゅううどんぶり	牛乳 ぼちじる たんぱのくるまめフルーツかんでん	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 焼きかまぼこ	鶏肉 黒豆	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく	ねぎ みかん缶 干しいたけ 黄桃缶 パン缶	白飯 三温糖 そうめん いちごゼリー	カクテルゼリー グラニュー糖	609 Kcal 22 g 16 g	
18	月	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン だいこんのみそじる	牛乳 わかめ 鶏肉 あつあげ	わかめ チーズ みそ	にんじん プロックリー たまねぎ	えのきたけ ねぎ だいこん	白飯 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	ごま サラダ油 マヨネーズ	605 Kcal 24 g 20 g	
19	火	ごはん	牛乳 ししゃものなんばんづけ いそあえ しんじやがのそぼろに	牛乳 豚肉 牛肉 あつあげ	ししゃも きざみのり	にんじん さやいんげん ねぎ きゅうり	キャベツ しょうが たまねぎ こんにやく	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも サラダ油 大豆油 ごま油	641 Kcal 23 g 21 g	
20	水	ロールパン	牛乳 スパゲッティナポリタン クリームシチュー とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ベーコン 鶏肉		青ピーマン トマト缶 にんじん プロックリー	たまねぎ セロリ にんにく コーン	ロールパン スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	白いんげん豆 小麦粉 豆乳パンナコッタ サラダ油 バター	645 Kcal 24 g 25 g	
21	木	ベーコンチャーハン	牛乳 くろずのすぶた すいぎょうざスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	水餃子	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ しょうが	にんにく 干しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ	チャーハンライス 三温糖 片栗粉 サラダ油	ごま油 大豆油	613 Kcal 24 g 21 g	
22	金	ごはん	牛乳 だいたいのアーモンドからめ にくどうふ メロン	牛乳 大豆 豚肉	焼き豆腐	にんじん メロン たまねぎ	こんにやく しょうが ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 アーモンド 水あめ	600 Kcal 24 g 19 g	
25	月	ごはん	牛乳 とりにくのこめこからあげ やさいのピリから マーボーどうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	みそ 木綿豆腐	にんじん きゅうり キャベツ にんにく	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	白飯 米粉 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油 サラダ油	637 Kcal 30 g 20 g	
26	火	オムライス	牛乳 いっしょくようケチャップ アルファベットスープ レモンタルト	牛乳 オムライスシート 鶏肉	ベーコン	にんじん 青ピーマン こまつな	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	ケチャップライス マカロニ レモンタルト	バター	622 Kcal 20 g 19 g	
27	水	ごはん	牛乳 いわしのアングリーズ ポテトサラダ ふのみそじる	牛乳 鰯 ロースハム あつあげ	みそ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ	だいこん ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも マヨネーズ やきふ 大豆油	646 Kcal 23 g 22 g	
28	木	ごはん	牛乳 ちくわチーズてんぷら きりまじだいにとツナのあえもの ごもくかきたまスープ	牛乳 焼きちくわ まぐろフレーク 鶏肉	絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん チンゲンサイ 切り干し大根	きゅうり たまねぎ たけのこ	白飯 小麦粉 米粉 ごま油	三温糖 片栗粉 大豆油	612 Kcal 23 g 21 g	
29	金	むぎごはん	牛乳 カレーライス バナナいろいろフルーツあん	牛乳 鶏肉 チーズ		にんじん トマト缶 しょうが にんにく	たまねぎ 黄桃缶 パン缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉	なしゼリー いちごゼリー グラニュー糖 サラダ油 バター	715 Kcal 19 g 19 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、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。