

5月献立内容表

2017.5 新発田市学校給食北共同調理場



	献立名	材	料
1月	ごはん	米	
	さばのみそ煮	さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料	
	昆布あえ	にんじん・キャベツ・ きゅうり ・塩・塩こんぶ(しょうゆ・昆布・発酵調味料・砂糖・塩)	
2月	真だくさん汁	だしパック・ごぼう・にんじん・だいこん・えのきたけ・つきこんにやく・じゃがいも・生揚げ・和風だし・素・ 長ねぎ ・みそ	
	牛乳	牛乳	
	たけのこごはん	米・たけのこ・にんじん・油揚げ・しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
3月	鶏の照り焼き	鶏肉・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・酵母エキス・しょうゆ調味料・ぶどう糖・発酵調味料・粉末大豆たんぱく・塩・酵母エキス・増粘剤・加工でん粉	
	こまひだし	キャベツ・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・ごま	
	すまし汁	だしパック・にんじん・えのきたけ・じゃがいも・豆腐・糸かまぼこ・和風だし・素・塩・しょうゆ・みりん・さやえんどう	
4月	牛乳	牛乳	
	麦ごはん	米・麦	
	ポークカレー	バター・にんにく・豚肉・赤ワイン・たまねぎ・にんじん・コンソメ・じゃがいも・チャツネ・アップルソース・トマトケチャップ・中濃ソース・カレールウ・スキムミルク	
5月	フルーツサラダ	甘夏みかん缶・パインアップル缶・ きゅうり ・キャベツ・米油・りんご酢・塩・こしょう	
	牛乳	牛乳	
	ヨーグルト	牛乳	乳製品・砂糖・ミルクカルシウム・寒天
6月	ごはん	米	
	あじフライ	あじ・パン粉・バター液・小麦粉・塩・乳化剤・増粘多糖類・調味料(アミノ酸等)・米油	
	風味漬け	キャベツ・にんじん・しょうが・しょうゆ・塩・ごま	
7月	青菜のみそ汁	だいこん・えのきたけ・油揚げ・じゃがいも・いりごだしの素・みそ・ほうれんそう	
	牛乳	牛乳	
	個別ソース	牛乳	トマト・フルーツ・りんご・レモン・にんじん・たまねぎ・醸造酢・糖類・ぶどう糖液糖・砂糖・塩・でん粉・香辛料・酵母エキス
8月	コーンピラフ	米・ホールコーン缶・塩・こしょう・大豆油	
	ハンパキンオムレツ	たまご・かぼちゃ・かつおだし汁・鶏肉・でん粉・植物油・砂糖・酢・しょうゆ・塩・酵母エキス・みりん	
	ピニンスラダ	きゅうり ・キャベツ・にんじん・大豆水煮・枝豆・オリーブ油・りんご酢・塩・こしょう・カレー粉	
9月	コンソメスープ	ウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・セロリー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・あさり・白ワイン・チキンからスープ・コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう・ パセリ	
	牛乳	牛乳	
	大麦めん	小麦粉・大麦粉・塩	
10月	いかフリッター	いか・しょうゆ・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・米粉・塩・アオサ・大豆油・ベーキングパウダー・米油	
	のりナッツあえ	小松菜・にんじん・もやし・しょうゆ・みりん・アーモンド・のり	
	和風かけ汁	だしパック・にんじん・たけのこ水煮・干ししいたけ・えのきたけ・かまぼこ・鶏肉・酒・油揚げ・ごぼう・たまごだけ水煮・和風だし・素・しょうゆ・塩・みりん・とうがらし粉・ 長ねぎ	
11月	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
	鯖の塩麹焼き	さわら・塩麹・砂糖・みりん	
12月	切干大根のいため煮	米油・にんじん・切干大根・豚肉・酒・あさり・砂糖・しょうゆ・みりん・さやいんげん	
	巻竹汁	たけのこ・じゃがいも・豆腐・いりごだしの素・みそ・わかめ	
	牛乳	牛乳	アセロラ果汁・果糖ブドウ糖液糖・難消化性デキストリン・グル化剤(増粘多糖類)・加工でん粉・酸味料・香料・クエン酸Na・カロチノイド色素・野菜色素・クチナシ色素
1月	麦ごはん	米・麦	
	アーモンドほろろ丼の具	米油・しょうが・にんじん・ごぼう・たまねぎ・たけのこ水煮・鶏肉・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・アーモンド・枝豆	
	わかめサラダ	わかめ・ きゅうり ・キャベツ・にんじん・酢・砂糖・しょうゆ・米油・塩	
2月	新発田蕎麦のみそ汁	だいこん・じゃがいも・豆腐・いりごだしの素・みそ・ 新発田蕎麦 ・ 長ねぎ	
	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
3月	和風ハンバーグ	鶏肉・植物性たんぱく・たまねぎ・豚脂・豚肉・乾燥マッシュポテト・ワイン・植物油・砂糖・トマトケチャップ・塩・香辛料・炭酸Ca・着色料・焼成Ca・ピロリン酸鉄	
	たくあん	たくあん(だいこん・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・塩・酵母エキス・醸造酢・めん)・キャベツ・ きゅうり ・にんじん・塩	
	もずくのかきたま汁	えのきたけ・にんじん・じゃがいも・豆腐・もずく・でん粉・たまご・酒・いりごだしの素・みそ・ 長ねぎ	
4月	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
	春巻き	豚肉・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・植物油・春雨・しょうゆ・小麦粉・ショートニング・豚脂・でん粉・しょうがペースト・ポークフィヨン・発酵調味料・ポークエキス・酵母エキス・砂糖・たんぱく加水分解物	
5月	中華サラダ	春雨・キャベツ・ きゅうり ・にんじん・ごま油・しょうゆ・酢・砂糖 []・香辛料・塩・米粉・粉あめ・ショートニング・ソルビトール・乳化剤・クエン酸Na・キサンタンガム・米油	
	豆腐の四川風煮	米油・豆腐・しょうが・にんにく・豚肉・酒・にんじん・きくらげ・白菜・ 長ねぎ ・豆腐・チキンからスープ・砂糖・しょうゆ・オイスターソース・でん粉	
	牛乳	牛乳	
6月	アップルチップパン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク・アップルチップ(りんご・砂糖・酸味料・酸化防止剤)	
	鶏肉と大豆のトマト煮	オリーブ油・にんにく・鶏肉・たまねぎ・大豆水煮・ダイズトマト缶・トマトケチャップ・コンソメ・砂糖・塩・こしょう	
	コーンチキ	キャベツ・ きゅうり ・コーン缶・りんご酢・塩・オリーブ油・こしょう	
7月	ポテトミルクスープ	バター・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・コンソメ・白いんげん豆ペースト・ホワイトルウ・ベシャメルソース・牛乳・塩・こしょう・ パセリ	
	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
8月	いわしの梅煮	いわし・砂糖・しょうゆ・でん粉・みりん・塩・梅肉・酸味料(クエン酸)・カラメル色素・香料(しそ乳化物)	
	わらびのごまあえ	わらび水煮(わらび・pH調整剤)・もやし・にんじん・すりごま・ねりごま・砂糖・しょうゆ	
	春のこにもん	だしパック・ごぼう・にんじん・干し椎茸・たけのこ水煮・こんにやく・ふき水煮(ふき・pH調整剤)・じゃがいも・ほたて貝水煮・かまぼこ・鶏肉・酒・生揚げ	
9月	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
	肉団子のあんかけ	豚肉・たまねぎ・大豆たんぱく・パン粉・小麦でん粉・醸造調味料・砂糖・塩・生姜・ガーリックパウダー・こしょう・米油・酒・みりん・しょうゆ・水あめ・でん粉・酢・かつおエキス	
10月	そくせき漬け	キャベツ・ きゅうり ・にんじん・塩・しょうゆ・ごま	
	ツナじゃが	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こんにやく・米油・しょうが・ツナ缶・酒・しょうゆ・砂糖・和風だし・素・みりん・さやいんげん	
	牛乳	牛乳	
11月	わかめごはん	米・わかめ・塩・砂糖・酵母エキス	
	メンチカツ	豚肉・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・パン粉・砂糖・塩・こしょう・酵母エキス・ウスターソース・にんにく・生姜・小麦粉・米油	
	カレーもやし	カレー粉・もやし・にんじん・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・塩	
12月	豆腐のみそ汁	だいこん・ふなしめじ・じゃがいも・豆腐・いりごだしの素・みそ・ 長ねぎ	
	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
1月	ますの塩焼き	塩マス	
	ふきのきんぴら	米油・にんじん・豚肉・酒・つきこんにやく・ふき水煮(ふき・pH調整剤・酸化防止剤・水)・砂糖・しょうゆ・みりん・和風だし・素	
	とん汁	にんじん・ごぼう・豚肉・酒・だいこん・じゃがいも・豆腐・いりごだしの素・みそ・ 長ねぎ	
2月	牛乳	牛乳	
	ゆで中華めん	小麦粉・かんすい	
	ししゃもフライ	ししゃも・パン粉・小麦粉・でん粉・植物性たんぱく・植物性油脂・塩・こしょう・米油	
3月	ブロッコリーとアーモンドのサラダ	ブロッコリー・キャベツ・コーン缶・アーモンド・米油・酢・しょうゆ・砂糖・塩・こしょう	
	みそラーメンスープ	ごま油・にんにく・しょうが・豚肉・酒・にんじん・メンマ・もやし・からスープ・砂糖・中華スープの素・塩・こしょう・しょうゆ・みそ・ 長ねぎ ・こまつな	
	牛乳	牛乳	
4月	麦ごはん	米・麦	
	ハヤシライスソース	バター・にんにく・豚肉・赤ワイン・にんじん・たまねぎ・コンソメ・マッシュルーム水煮・ソテーオニオン・トマト缶・砂糖・トマトケチャップ・デミグラスソース・ハヤシルウ・生クリーム	
	ひじきサラダ	ひじき・しょうゆ・みりん・ きゅうり ・キャベツ・にんじん・オリーブ油・梅肉ペースト(梅・塩)・みりん・こしょう	
5月	牛乳	牛乳	
	アップルシャーベット	牛乳	りんご・ぶどう糖果糖液糖・酸化防止剤
	ごはん	米	
6月	さばのごまソースかけ	さば・でん粉・米油・すりごま・みりん・しょうゆ・米油	
	ゆかりあえ	キャベツ・ きゅうり ・もやし・塩・ゆかり(赤しそ・砂糖・塩・酵母エキス・りんご酸)	
	沢煮わん	だしパック・豚肉・酒・ごぼう・にんじん・えのきたけ・たけのこ水煮・糸かまぼこ・春雨・しょうゆ・塩・さやえんどう	
7月	牛乳	牛乳	
	ごはん	米	
	たれかつ	ヒレカツ(豚ひれ肉・パン粉・小麦粉)・しょうゆ・砂糖・みりん・酒・米油	
8月	ほうれんそうとコーンのおひたし	ほうれんそう・コーン缶・もやし・しょうゆ・みりん	
	縮さやのみそ汁	じゃがいも・にんじん・えのきたけ・生揚げ・いりごだしの素・みそ・大豆ペースト・さやえんどう	
	牛乳	牛乳	
9月	麦ごはん	米・麦	
	ポークシューマイ	豚肉・たまねぎ・でん粉・パン粉・鶏肉・砂糖・塩・酵母エキス・ごま油・しょうが・香辛料・小麦粉・小麦たんぱく	
	寒天サラダ	寒天(寒天・こんにやく粉・増粘多糖類)・しょうゆ・キャベツ・ きゅうり ・酢・ごま油・しょうゆ	
10月	中華丼の具	米油・豚肉・酒・しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・もやし・きくらげ・からスープ・うすらたまご水煮・えび・いか・中華スープの素・しょうゆ	
	牛乳	牛乳	
	アイス	牛乳	アイススターソース・塩・こしょう・でん粉・ごま油・チングサイ

どんな朝ごはんを食べていますか?
成長期の小・中学生にとって、朝ごはんはとても重要な食事です。朝は、食事を準備する方も、食べる方も時間に追われがちですが、簡単に準備でき、食べられる1品を常備しておく朝ごはんが手軽にバランスアップできます。
例：チーズ、納豆、たまご、ミニトマト、ハム、のり など

早寝

早起

朝ごはん

よろしくお願ひします
4月から北共同調理場に異動してまいりました。学校栄養職員の高沢です。学校給食を通して、食育の大切さを伝えていけたらと思っています。よろしくお願ひします。

献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。 **太字は地場産物と郷土料理です。**