

5月 献立予定表

2022.5 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
献立	なつみかんゼリー こんにゃくサラダ ポークカレー (麦ごはん)				かしわもち じゃがいもの きんぴら 干草焼き 菜めし わかたけ汁
赤	ふた肉・スキムミルク・牛乳				たまご・とり肉・わかめ・厚揚げ・牛乳
黄	米・麦・砂糖・ごま油・バター・じゃがいも・カレールー				米・米油・じゃがいも・砂糖・柏もち
緑	にんじん・キャベツ・きゅうり・こんにゃく・しょうが・にんにく・玉ねぎ・チャツネ・りんご・日向夏				広島菜・京菜・だいこん葉・ほうれん草・ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ
エネルギー	678 kcal 823 kcal				604 kcal 724 kcal
	9 中学校なし	10	11	12	13
献立	豆乳パannaコッタ ひじきと豆のサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	にんじん しりしり 豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース ごはん なめこ汁	いもけんぴ 春雨サラダ マーボー丼の具 (ごはん)	ビーンズサラダ 野菜かきあげ 大麦めん とりごぼう汁	カレー きんぴら かますの 照り焼き ごはん あおなの みそ汁
赤	ひじき・青大豆・ふた肉・豆乳・牛乳	ツナ・たまご・とり肉・ふた肉・とうふ・牛乳	とり肉・大豆・とうふ・牛乳	大豆・青大豆・とり肉・油揚げ・かまぼこ・牛乳	ミナミカゴカマス・ベーコン・厚揚げ・牛乳
黄	米・麦・ごま油・砂糖・ごま・米油・じゃがいも・ハヤシルウ	米・ごま油・砂糖・でん粉	米・春雨・ごま油・砂糖・ごま・米油・でん粉・さつまいも	大麦めん・小麦粉・砂糖・米油	米・米油・じゃがいも・砂糖
緑	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・いちご	にんじん・こんにゃく・玉ねぎ・だいこん・なめこ・こまつな・長ねぎ	きゅうり・もやし・にんじん・しょうが・にんにく・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・にら	玉ねぎ・春菊・キャベツ・こまつな・とうもろこし・ごぼう・にんじん・ほうきさい・こんにゃく・しいたけ・たけのこ・長ねぎ	こんにゃく・にんじん・ピーマン・玉ねぎ・えのきたけ・こまつな
エネルギー	667 kcal 777 kcal	665 kcal 830 kcal	600 kcal 733 kcal	639 kcal 753 kcal	547 kcal 677 kcal
	16	17	18	19	20
献立	もやしのナムル ポークしょうまい (2個) ごはん 豆腐の四川風煮	花野菜の ごまじょうゆ あつやきたまご あえ たけのこ ごはん もすく汁	こんぶあえ さばのみそ煮 ごはん 春のこにもん	フレンチサラダ ウイナー ケチャップソース 米粉 アスパラガスの コッペパン ポターージュ	ポテトと ブロッコリーの サラダ 白身魚の カリカリフライ わかめごはん ウンタンスープ
赤	ふた肉・とり肉・とうふ・牛乳	油揚げ・たまご・厚揚げ・もすく・あさり・みそ・牛乳	さば・昆布・ほたて・かまぼこ・とり肉・牛乳	ウイナー・白いんげん豆・牛乳・牛乳	わかめ・ホキ・ひよこめ・ふた肉・牛乳
黄	米・砂糖・ごま油・米油・でん粉	米・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも	米・でん粉・じゃがいも・砂糖	米粉パン・砂糖・米油・バター・じゃがいも・ホワイトルウ・ベシメルソース	米・米油・じゃがいも・砂糖・ワンタンの皮
緑	もやし・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが・たけのこ・きくらげ・ほうきさい・チンゲン菜	たけのこ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・えのきたけ・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・ごぼう・にんじん・しいたけ・たけのこ・こんにゃく・ふき・ぜんまい	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・パセリ・玉ねぎ・マッシュルーム・アスパラガス	ブロッコリー・にんじん・メンマ・しいたけ・もやし・チンゲン菜・長ねぎ
エネルギー	628 kcal 772 kcal	625 kcal 769 kcal	602 kcal 757 kcal	660 kcal 890 kcal	597 kcal 785 kcal
	23 外小、東豊小、豊浦小なし	24	25	26	27
献立	細切り ポテトサラダ キムタク ごはんの具 ごはん にらたま みそ汁	すき昆布の 炒め煮 さばのカレー 照り焼き ごはん さわにわん	冷凍みかん アスパラガスと ポテトのサラダ チキンドリアソース (ターメリックライス)	やみつき きゅうり 青のり ポテトビーンズ 中華めん みそラーメン スープ	アスパラサラダ ツナたま丼の具 ごはん 豚汁
赤	ふた肉・とうふ・たまご・牛乳	さば・油揚げ・昆布・ちくわ・大豆・ふた肉・牛乳	とり肉・ベーコン・白いんげん豆・チーズ・牛乳	大豆・ちりめんじゃこ・あおのり・ふた肉・牛乳	ツナ・たまご・青大豆・ふた肉・とうふ・牛乳
黄	米・米油・じゃがいも・オリーブ油・でん粉	米・ごま油・砂糖・じゃがいも・春雨	米・じゃがいも・米油・砂糖・バター・ホワイトルウ・ベシメルソース	中華めん・じゃがいも・米油・ごま	米・米油・砂糖・じゃがいも
緑	しょうが・にんにく・キムチ・玉ねぎ・大根・きゅうり・にんじん・にら	にんじん・さやいんげん・ごぼう・えのきたけ・たけのこ	アスパラガス・とうもろこし・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・みかん	きゅうり・キャベツ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・もやし・しいたけ・メンマ・にら・長ねぎ	しょうが・にんじん・玉ねぎ・アスパラガス・キャベツ・とうもろこし・だいこん・しめじ・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ
エネルギー	598 kcal 737 kcal	596 kcal 724 kcal	650 kcal 796 kcal	621 kcal 752 kcal	622 kcal 770 kcal
	30 二葉小なし	31	日付 学校の給食予定		
献立	ちんげんさい ソテー 野菜の豆腐よせ らめごはん ツナじゃが	こんぶ大豆 フルーツの ゼリーあえ 中華丼 (ごはん)	配膳図と献立名 太字は郷土料理と 地場産物です。		
赤	とうふ・たら・とり肉・ツナ缶・牛乳	ふた肉・なると・えび・いか・うずら卵・こんぶ・大豆・牛乳	体をつくる食品		
黄	米・さつまいも・米油・じゃがいも・砂糖	米・砂糖・米油・でん粉	熱や力になる食品		
緑	梅・かぼちゃ・にんじん・とうもろこし・チンゲン菜・こんにゃく・玉ねぎ	パイン・みかん・もも・アセロラ・しょうが・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きくらげ・たけのこ	体の調子を整える食品		
エネルギー	618 kcal 743 kcal	631 kcal 756 kcal	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー		

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉め
きたままにしておくと、
部屋の空気が汚れます。
食事の前には、窓を開け
て空気の入れかえをしま
しょう。



* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。
* エネルギーの基準値は、小学校650kcal、中学校830kcalです。

<5月の地場産物>

米・とうふ・厚揚げ・たけのこ
長ねぎ・きゅうり・アスパラガス・パセリ

