

# 5月 献立予定表

2021.5 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
<b>献立</b> <b>***お知らせ***</b> 1. 5月の地場産物 米・とうふ・あつあげ・あやめみそ パセリ・長ねぎ・きゅうり  2. 小・中学校の摂取基準値 小学校中学年の基準：650kcal 中学校の基準：830kcal エネルギー			<b>日付 学校の給食予定</b> 配膳図と献立名  太字は郷土料理と地場産物です。 フルーツのゼリーあえ チリコンカン 背割り コッパン 春キャベツのスープ煮	<b>6</b> フルーツのゼリーあえ チリコンカン 背割り コッパン 春キャベツのスープ煮	<b>7</b> アップルシャーベット  ぶきの きんぴら ますの塩焼き ごはん 実だくさん汁
	<b>赤</b>		<b>体をつくる食品</b>	スキムミルク・ぶた肉・大豆・ウインナー・牛乳	ます・ぶた肉・大豆・厚あげ・牛乳
	<b>黄</b>		<b>熱や力になる食品</b>	小麦粉・砂糖・オリーブ油・じゃがいも	米・油・砂糖・ごま・じゃがいも
	<b>緑</b>		<b>体の調子を整える食品</b>	しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト・みかん・パイン・にんじん・セロリ・キャベツ・パセリ	にんじん・こんにゃく・ぶき・さやいんげん・ごぼう・だいこん・えのきたけ・長ねぎ・りんご
	エネルギー		小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	637 kcal   830 kcal	636 kcal   784 kcal
<b>献立</b> <b>10 中学校給食なし</b> カレーもやし  ツナたまごの具 ごはん とうふのみそ汁	<b>11</b> 春雨サラダ  白身魚の カリカリフライ わかめごはん ワンタンスープ	<b>12</b> アセロラゼリー  ひじきと豆のサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	<b>13</b> いそかあえ  ちくわの いそべフライ 大麦めん 和風かけ汁	<b>14</b> ぶりかけ  キャベツの そくせきづけ 肉だんごの あんかけ (2個) ごはん ツナじゃが	
	<b>赤</b>	ツナ・たまご・青大豆・大豆・とうふ・牛乳	わかめ・ホキ・ぶた肉・牛乳	ひじき・青大豆・ぶた肉・牛乳	とり肉・ぶた肉・牛肉・昆布・ツナ・のり・かつおぶし・牛乳
	<b>黄</b>	米・油・砂糖・じゃがいも	米・砂糖・じゃがいも・米粉・でん粉・オリーブ油・水あめ・油・春雨・ごま油・ワンタンの皮	米・麦・オリーブ油・油・じゃがいも・ルウ・砂糖・水あめ	小麦粉・大麦粉・でん粉・砂糖・油
	<b>緑</b>	しょうが・にんじん・もやし・ほうれん草・大根・しめじ・長ねぎ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・干しいたけ・メンマ・もやし・長ねぎ	キャベツ・コーン・梅・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・アセロラ・レモン	小松菜・にんじん・キャベツ・たけのこ・干しいたけ・ごぼう・わらび・水菜・えのきたけ・山うど・なめこ・長ねぎ
	エネルギー	666 kcal   - kcal	616 kcal   786 kcal	680 kcal   825 kcal	675 kcal   833 kcal   661 kcal   791 kcal
<b>献立</b> <b>17</b> 小松菜の和風あえ  メンチカツ たけのこごはん かきたま汁	<b>18</b> フルーツあん  中華きゅうり マーポーどんの具 (麦ごはん)	<b>19 ★食育の日★</b> わらびの ごまあえ  さばのみそ煮 ごはん 春のこにもん	<b>20</b> ピンズ サラダ  スペイン風オムレツ 米粉アップル チップパン 豆乳クラム チャウダー	<b>21</b> みかんシャーベット  茎わかめの きんぴら とうりのやくみ ソースかけ ごはん 青菜とじゃがいものみそ汁	
	<b>赤</b>	油あげ・とり肉・ぶた肉・とうふ・わかめ・たまご・牛乳	ぶた肉・大豆・とうふ・牛乳・豆乳	さば・ほたて・かまぼこ・とり肉・牛乳	スキムミルク・たまご・とり肉・ガルパンソー・マーロフ・アットピース・レッドキドニー・ベーコン・あさり・白いんげん豆・豆乳・牛乳
	<b>黄</b>	米・豚脂・砂糖・でん粉・油・じゃがいも	米・麦・砂糖・ごま油・でん粉・水あめ	米・でん粉・砂糖・ごま・ねりごま・じゃがいも	米・小麦グルテン・砂糖・じゃがいも・でん粉・油・オリーブ油・ルウ
	<b>緑</b>	たけのこ・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・コーン・えのきたけ	きゅうり・キャベツ・しょうが・にんにく・にんじん・メンマ・干しいたけ・長ねぎ・もも・あんず	わらび・もやし・にんじん・ごぼう・干しいたけ・たけのこ・こんにゃく・ぶき・ぜんまい・さやえんどう	りんご・玉ねぎ・ほうれん草・きゅうり・キャベツ・にんじん・マッシュルーム・パセリ
	エネルギー	670 kcal   847 kcal	633 kcal   767 kcal	665 kcal   834 kcal	654 kcal   828 kcal   703 kcal   841 kcal
<b>献立</b> <b>24 外小、東豊小、豊小給食なし</b> 中華ポテトサラダ  厚あげの キムチいため ごはん もずくの たまごスープ	<b>25</b> ヨーグルト  かいそうサラダ ポークカレー (麦ごはん)	<b>26</b> 切り干し大根サラダ  ハンバーグの 玉ねぎソースかけ ごはん 若竹汁	<b>27</b> アーモンド ナムル  いわしのカリカリフライ (2個) ゆで中華めん みそラーメン スープ	<b>28</b> ひじきの いりに  とうりの どりやき ごはん さわにわん	
	<b>赤</b>	ぶた肉・厚あげ・とうふ・もずく・たまご・牛乳	海そうミックス・ぶた肉・スキムミルク・牛乳・ヨーグルト	とり肉・ぶた肉・厚あげ・わかめ・牛乳	まいわし・ぶた肉・大豆・牛乳
	<b>黄</b>	米・油・砂糖・じゃがいも・ごま油	米・麦・砂糖・ごま油・バター・じゃがいも	米・豚脂・でん粉・じゃがいも・砂糖・油・ごま油	小麦粉・水あめ・砂糖・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・油・アーモンド・ごま油
	<b>緑</b>	しょうが・チンゲン菜・白菜・玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく・きゅうり・コーン・たけのこ・長ねぎ	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく・玉ねぎ	玉ねぎ・切り干し大根・きゅうり・キャベツ・にんじん・たけのこ	しょうが・もやし・小松菜・にんじん・にんにく・メンマ・キャベツ・コーン・長ねぎ
	エネルギー	616 kcal   760 kcal	710 kcal   880 kcal	625 kcal   733 kcal	718 kcal   763 kcal   615 kcal   749 kcal
<b>献立</b> <b>31 二小給食なし</b> ソース  キャベツとコーンのおひたし かつおフライ ごはん きぬさやのみそしる					
	<b>赤</b>	かつお・厚あげ・牛乳			
	<b>黄</b>	米・でん粉・小麦粉・油・じゃがいも			
	<b>緑</b>	キャベツ・にんじん・コーン・えのきたけ・さやえんどう			
	エネルギー	629 kcal   760 kcal			

\* 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。

\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表で御確認ください。