

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
献立 ***お知らせ*** 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			日付 学校の給食予定 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 コッパパン 春キャベツのスープ煮	6 フルーツのゼリーあえ チリコンカン 背割り コッパパン 春キャベツのスープ煮	7 アップルシャーベット  ふきのきんぴら ますの塩焼き ごはん 実だくさん汁
	赤		体をつくる食品	スキムミルク・ふた肉・大豆・ウインナー・牛乳	ます・ふた肉・大豆・厚あげ・牛乳
	黄		熱や力になる食品	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
	緑		体の調子を整える食品	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・ふき・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
献立 10 中学校給食なし カレーもやし  ツナたまごの具 ごはん とうふのみそ汁	11 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	12 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)	13 いそかあえ  ちくわのいそべフライ 大麦めん 和風かけ汁	14 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	
	赤	ツナ・たまご・青大豆・大豆・とうふ・牛乳	わかめ・ホキ・ふた肉・牛乳	ひじき・青大豆・ふた肉・牛乳	たら・くち・あおさ・のり・とり肉・油あげ・牛乳
	黄	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
	緑	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
献立 17 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	18 フルーツあん  中華きゅうり マーポーどんの具 (麦ごはん)	19 ★食育の日★ わらびのこまあえ  さばのみそ煮 ごはん 春のこにもん	20 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	21 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	
	赤	油あげ・とり肉・ふた肉・とうふ・わかめ・たまご・牛乳	ふた肉・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・マローファットピース・レッドキドニー・ベーコン・あさり・白いんげん豆・豆乳・牛乳
	黄	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
	緑	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・ふき・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
献立 24 外小、東豊小、豊小給食なし 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	25 ヨーグルト  かいそうサラダ ポークカレー (麦ごはん)	26 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	27 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	28 ひじきのいりに  とりのてりやき ごはん さわにわん	
	赤	ふた肉・厚あげ・とうふ・もずく・たまご・牛乳	海そうミックス・ふた肉・スキムミルク・牛乳・ヨーグルト	とり肉・ふた肉・厚あげ・わかめ・牛乳	まいわし・ふた肉・大豆・牛乳
	黄	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
	緑	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
献立 31 二小給食なし 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					
	赤	かつお・厚あげ・牛乳			
	黄	米・でん粉・小麦粉・油・じゃがいも			
	緑	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。