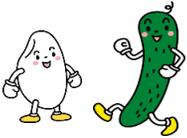


# 5月 献立予定表

2020.5 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>***お知らせ***</b></p> <p>1. 5月の地場産物 米・きゅうり・長ねぎ・あやめみそ ・とうふ・あつあげ</p> <p>2. 小・中学校のエネルギー基準値 小学校中学年の基準：650kcal 中学校の基準：830kcal</p> 		<p>食器をきちんと 持って、食事のマ ナーを守り、楽しく 食事をしましょう!</p> 	<p><b>日付 学校の給食予定</b></p> <p><b>配膳図と献立名</b> </p> <p><b>太字は郷土料理と 地場産物です。</b></p> <p><b>体をつくる食品</b></p> <p><b>熱や力になる食品</b></p> <p><b>体の調子を整える食品</b></p> <p>小学校のエネルギー   中学校のエネルギー</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>臨時休校日</b></p> 
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<p><b>献立</b></p> <p><b>みどりの日</b></p> 	<p><b>献立</b></p> <p><b>こどもの日</b></p> 	<p><b>献立</b></p> <p><b>振替休日</b></p> 	<p><b>献立</b></p> <p>夏みかんサラダ </p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>黒糖パン </p> <p>ポークビーンズ</p> <p>スキムミルク・ぶた肉・とり肉・ ベーコン・白いんげん豆・牛乳</p> <p>小麦粉・砂糖・パン粉・油・じゃ がいも</p> <p>キャベツ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・夏 みかん・きゅうり・にんじん・マッシュル ーム</p> <p>733 kcal   808 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>じゃがいものカレー </p> <p>きんぴら </p> <p>さばごまてりやき</p> <p>ごはん </p> <p>なめこ汁</p> <p>さば・ベーコン・とうふ・牛乳</p> <p>米・砂糖・ごま・油・じゃがいも</p> <p>こんにゃく・にんじん・ピーマン・大 根・なめこ・小松菜・長ねぎ</p> <p>648 kcal   785 kcal</p>
	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
<p><b>献立</b></p> <p>豆乳パナコッタ </p> <p>ひじきと豆のサラダ</p> <p>ハヤシライス (麦ごはん)</p> <p>ひじき・大豆・ぶた肉・豆乳・牛 乳</p> <p>米・麦・ごま油・砂糖・油・じゃ がいも・水あめ・でん粉</p> <p>えだ豆・<b>もやし</b>・キャベツ・コーン・にんに く・セロリー・玉ねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・ローリエ・いちご</p> <p>734 kcal   919 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ソース </p> <p>ごまびたし</p> <p>かつおフライ</p> <p>ごはん </p> <p>わかたけ汁</p> <p>かつお・<b>あつあげ</b>・わかめ・牛乳</p> <p>米・でん粉・パン粉・小麦粉・ 油・ごま・じゃがいも</p> <p>キャベツ・ほうれん草・にんじん・た けのこ・<b>長ねぎ</b>・玉ねぎ</p> <p>615 kcal   748 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>切り干し大根の </p> <p>中華サラダ</p> <p>ポークシューマイ (2個)</p> <p>ごはん </p> <p>とうふのしせん風煮</p> <p>ぶた肉・とり肉・<b>とうふ</b>・牛乳</p> <p>米・パン粉・砂糖・小麦粉・ごま 油・でん粉・油</p> <p>切り干し大根・玉ねぎ・にんじん・キャベ ツ・にんにく・しょうが・たけのこ・きくら げ・もやし・チンゲン菜</p> <p>620 kcal   772 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ブロッコリーサラダ </p> <p>青のりポテト ビーンズ</p> <p>大麦めん </p> <p>カレーなんばん汁</p> <p>大豆・ちりめんじゃこ・青のり・ とり肉・油あげ・かまぼこ・牛乳</p> <p>小麦粉・大麦粉・じゃがいも・オ リーブ油・油</p> <p>ブロッコリー・にんじん・キャベツ・コー ン・玉ねぎ・しめじ・<b>長ねぎ</b></p> <p>708 kcal   863 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>すきこんぶの </p> <p>いため煮</p> <p>チキンたれかつ</p> <p>ごはん </p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>とり肉・さつまあげ・こんぶ・油 あげ・牛乳</p> <p>米・パン粉・小麦粉・油・砂糖・ ごま油・じゃがいも</p> <p>にんじん・ごぼう・こんにゃく・キャ ベツ・えのきたけ・玉ねぎ</p> <p>622 kcal   768 kcal</p>	
赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	
<b>18</b>	<b>19</b> ☆食育の日献立☆	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
<p><b>献立</b></p> <p>もやしとニラのナムル </p> <p>春巻き</p> <p>中華風ませごはん </p> <p>中華かきたま スープ</p> <p>ぶた肉・<b>とうふ</b>・たまご・牛乳</p> <p>米・砂糖・ごま油・大豆油・油・小麦 粉・春雨・でん粉・米粉・粉あめ</p> <p>小松菜・にんじん・干しいたけ・しょう が・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にら・しめ じ・<b>長ねぎ</b></p> <p>657 kcal   822 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>アーモンドきんぴら </p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん </p> <p>ごにもん</p> <p>さば・ぶた肉・とり肉・ほたて・ かまぼこ・牛乳</p> <p>米・でん粉・砂糖・ごま油・アー モンド・じゃがいも</p> <p>にんじん・こんにゃく・ごぼう・干し しいたけ・ごぼう・ぶき・たけのこ</p> <p>685 kcal   859 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ミルクコービー </p> <p>カレーもやし</p> <p>肉だんご (2個)</p> <p>ごはん </p> <p>とん汁</p> <p>ぶた肉・<b>とうふ</b>・牛乳</p> <p>米・パン粉・でん粉・砂糖・油・ じゃがいも</p> <p>玉ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・ほう れん草・ごぼう・大根・こんにゃく・しめ じ・<b>長ねぎ</b></p> <p>607 kcal   731 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>フレンチサラダ </p> <p>スペイン風オムレツ</p> <p>米粉アップル </p> <p>コーンポタージュ パン</p> <p>スキムミルク・たまご・とり肉・ 白いんげん豆・牛乳</p> <p>小麦粉・砂糖・じゃがいも・でん 粉・オリーブ油・油</p> <p>りんご・玉ねぎ・ほうれん草・キャベ ツ・<b>もやし</b>・にんじん・コーン</p> <p>655 kcal   877 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>アセロラゼリー </p> <p>小松菜とポテトの サラダ </p> <p>とりのからあげ</p> <p>わかめごはん </p> <p>春雨スープ</p> <p>わかめ・とり肉・ぶた肉・牛乳</p> <p>米・砂糖・油・じゃがいも・水あめ・でん 粉・小麦粉・米粉・ノンエックマヨネーズ・ 春雨</p> <p>コーン・小松菜・キャベツ・にんじん・干し しいたけ・メンマ・<b>長ねぎ</b>・チンゲン菜・ア セロラ</p> <p>675 kcal   811 kcal</p>	
赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	
<p><b>献立</b></p> <p>アーモンド </p> <p>キャベツ</p> <p>ハンバーグ </p> <p>ケチャップソース</p> <p>ツナピラフ </p> <p>ほうれん草スープ</p> <p>ツナ・とり肉・ぶた肉・ベーコ ン・牛乳</p> <p>米・大豆油・砂糖・アーモンド</p> <p>玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベ ツ・<b>もやし</b>・えのきたけ・ほうれん草・コー ン</p> <p>628 kcal   780 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>冷凍パイ </p> <p>海そうサラダ </p> <p>ポークカレー (麦ごはん)</p> <p>海そうミックス・ぶた肉・スキム ミルク・牛乳</p> <p>米・麦・ごま油・砂糖・バター・ じゃがいも</p> <p><b>もやし</b>・キャベツ・にんじん・コーン・にん じく・玉ねぎ・りんご・パイ</p> <p>683 kcal   836 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ひじきのいため煮 </p> <p>たらわかなやき</p> <p>ごはん </p> <p>ざわにわん</p> <p>たら・ひじき・油あげ・大豆・ぶ た肉・牛乳</p> <p>米・ノンエックマヨネーズ・油・ 砂糖・じゃがいも・春雨</p> <p>コーン・ほうれん草・にんじん・こんに ゃく・ごぼう・えのきたけ・たけの こ</p> <p>608 kcal   738 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>こんにゃくサラダ </p> <p>かぼちゃの ナッツがらめ </p> <p>ゆで中華めん </p> <p>マーボーめん スープ</p> <p>ぶた肉・<b>とうふ</b>・牛乳</p> <p>小麦粉・油・砂糖・アーモンド・ ごま油・大豆油・でん粉</p> <p>かぼちゃ・キャベツ・<b>もやし</b>・こんにゃく・ にんにく・しょうが・にんじん・にら・メン マ・干しいたけ・<b>長ねぎ</b></p> <p>722 kcal   883 kcal</p>	<p><b>献立</b></p> <p>のりのつくだ煮 </p> <p>ごまあえ </p> <p>たまごやき </p> <p>ごはん </p> <p>肉じゃが</p> <p>たまご・ぶた肉・のり・牛乳</p> <p>米・砂糖・でん粉・ごま・油・ じゃがいも・水あめ</p> <p>ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・干 しいたけ・こんにゃく</p> <p>650 kcal   731 kcal</p>	
赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	赤 黄 緑 エネルギー	

\* 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。  
\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。