

| 日  | 曜 | 献立名           |    |  |                                    | 赤のなかまの食品           | 黄のなかまの食品                             | みどりのなかまの食品                         | エネルギー                               |                                    |  |
|----|---|---------------|----|--|------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|
|    |   | 主食            | 飲物 | 主菜 副菜 汁物 その他                             | 体をつくる                              | 熱や力になる             | 体の調子をとのえる                            | たんぱく質                              | 脂質 行事食等                             |                                    |  |
| 1  | 金 | 遠足 (給食なし)     |    |  |                                    |                    |                                      |                                    |                                     |                                    |  |
| 4  | 月 | みどりの日         |    |  |                                    |                    |                                      |                                    |                                     |                                    |  |
| 5  | 火 | こどもの日         |    |  |                                    |                    |                                      |                                    |                                     |                                    |  |
| 6  | 水 | 振替休日          |    |  |                                    |                    |                                      |                                    |                                     |                                    |  |
| 7  | 木 | 白ごはん          | 牛乳 | そぼろツッコー丼<br>くるま麩のきなこラスク                  | 牛乳<br>ぶた肉<br>大豆ミート<br>みそ           | ひじき<br>きなこ         | 白飯<br>あぶら<br>さとう<br>ごま               | かたくり粉<br>米粉<br>くるま麩                | しょうが<br>にんじん<br>ブロッコリー              | 614 Kcal<br>24 g<br>23 g           |  |
| 8  | 金 | 遠足 予備日 (給食なし) |    |  |                                    |                    |                                      |                                    |                                     |                                    |  |
| 11 | 月 | 白ごはん          | 牛乳 | 春巻き<br>もやしのナムル<br>マーボー春雨                 | 牛乳<br>ぶた肉<br>大豆ミート                 |                    | 白飯<br>春巻き<br>あぶら<br>ごま油              | ごま<br>はるさめ<br>かたくり粉                | もやし<br>こまつな<br>にんじん<br>しょうが         | にんにく<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ       | 672 Kcal<br>21 g<br>26 g                       |
| 12 | 火 | 麦ごはん(増)       | 牛乳 | バターチキンカレー<br>フルーツラッシー                    | 牛乳<br>とり肉<br>スキムミルク<br>ヨーグルト       |                    | 麦飯<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう            | バター<br>生クリーム<br>カレールー<br>さとう       | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん        | トマト<br>みかん缶<br>パン缶<br>もも缶          | 712 Kcal<br>24 g<br>20 g                       |
| 13 | 水 | 白ごはん          | 牛乳 | 鶏肉とアスパラの塩炒め<br>どさん子汁<br>オレンジ             | 牛乳<br>とり肉<br>みそ<br>ベーコン            |                    | 白飯<br>かたくり粉<br>米粉<br>あぶら             | じゃがいも<br>バター<br>ごま油                | しょうが<br>にんにく<br>にんじん<br>たまねぎ        | コーン<br>オレンジ<br>アスパラガス              | 606 Kcal<br>21 g<br>22 g                       |
| 14 | 木 | 白ごはん(減)       | 牛乳 | ししゃもフライ<br>五目ひじき<br>かやくうどん               | 牛乳<br>子持ちししゃも<br>大豆<br>うすあげ        | ひじき<br>とり肉<br>かまぼこ | 白飯<br>てんぷら粉<br>パン粉<br>あぶら            | さとう<br>ごま<br>うどん                   | しらたき<br>にんじん<br>いんげん<br>たまねぎ        | 干しいたけ<br>ねぎ<br>こまつな                | 633 Kcal<br>24 g<br>21 g                       |
| 15 | 金 | 麦入りバターライス(増)  | 牛乳 | オムライス<br>もち麦のスープ<br>1食用トマトケチャップ          | 牛乳<br>とり肉<br>たまご<br>ベーコン           | スキムミルク             | 麦入りバターライス<br>あぶら<br>さとう<br>じゃがいも     | もちむぎ<br>生クリーム                      | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>ピーマン         | セロリ<br>にんにく<br>ブロッコリー              | 613 Kcal<br>23 g<br>19 g                       |
| 18 | 月 | 白ごはん          | 牛乳 | はたはたのから揚げ<br>野菜のピリ辛<br>新じゃがのそぼろ煮         | 牛乳<br>ハタハタ<br>ぶた肉                  |                    | 白飯<br>かたくり粉<br>米粉<br>あぶら             | ごま油<br>さとう<br>じゃがいも                | キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>にんにく        | しょうが<br>たまねぎ<br>こんにやく<br>いんげん      | 602 Kcal<br>21 g<br>21 g                       |
| 19 | 火 | 白ごはん          | 牛乳 | とんづけ<br>おかかあえ<br>けんちん汁                   | 牛乳<br>ぶた肉<br>みそ<br>かつおぶし           | うすあげ<br>もめんどうふ     | 白飯<br>かたくり粉<br>米粉<br>あぶら             | さとう<br>ごま油                         | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>こまつな        | にんじん<br>ごぼう<br>だいこん<br>干しいたけ       | 623 Kcal<br>24 g<br>26 g<br>未来に残す郷土料理給食        |
| 20 | 水 | 白ごはん          | 牛乳 | ホイコーロー<br>コーンかき玉スープ<br>ヨーグルト             | 牛乳<br>ぶた肉<br>ベーコン<br>きぬこしどうふ       | たまご<br>ヨーグルト       | 白飯<br>あぶら<br>さとう<br>かたくり粉            | ごま油                                | にんにく<br>しょうが<br>にんじん<br>たまねぎ        | 干しいたけ<br>コーン<br>ねぎ<br>えのきたけ        | 650 Kcal<br>26 g<br>22 g                       |
| 21 | 木 | 白ごはん          | 牛乳 | 鶏肉の香草パン粉焼き<br>コールスローサラダ<br>かぼちやんのかぼちやスープ | 牛乳<br>とり肉<br>ロースハム<br>ベーコン         | スキムミルク             | 白飯<br>あぶら<br>さとう<br>かたくり粉            | あぶら<br>さとう<br>米粉<br>バター<br>生クリーム   | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン | たまねぎ<br>パセリ<br>かぼちや<br>にんじん<br>パジル | 654 Kcal<br>25 g<br>24 g<br>おはなし給食             |
| 22 | 金 | 麦ごはん(増)       | 牛乳 | めぐみんカレー<br>フルーツふるふるゼリー                   | 牛乳<br>ぶた肉<br>スキムミルク<br>チーズ         | 堅とうふ<br>大豆         | 麦飯<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう<br>ゼリー     | バター<br>米粉<br>カレールー<br>かたくり粉<br>さとう | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん        | トマト<br>みかん缶<br>パン缶<br>もも缶          | 800 Kcal<br>21 g<br>26 g<br>白山手取川ユネスコ世界ジオパーク給食 |
| 25 | 月 | わかめごはん        | 牛乳 | ちくわのいそべ揚げ<br>キャベツとうすあげのおひたし<br>チーズすいとん   | 牛乳<br>ちくわ<br>青のり粉<br>うすあげ          | とり肉<br>チーズ<br>わかめ  | 白飯<br>てんぷら粉<br>あぶら<br>さとう            | しらたま粉<br>こむぎこ                      | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん        | ぶなしめじ<br>こまつな                      | 602 Kcal<br>22 g<br>17 g                       |
| 26 | 火 | 白ごはん(減)       | 牛乳 | シューマイ<br>海藻サラダ<br>担々麺                    | 牛乳<br>シューマイ<br>ベーコン<br>ぶた肉         | みそ<br>海藻ミックス       | 白飯<br>ごま油<br>さとう<br>ラーメン             | あぶら<br>ごま                          | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>ねぎ           | にんにく<br>しょうが<br>もやし<br>チンゲンサイ      | 661 Kcal<br>25 g<br>26 g                       |
| 27 | 水 | 白ごはん          | 牛乳 | いわしのフライ<br>スナッペンどうのサラダ<br>クラムチャウダー       | 牛乳<br>いわし<br>ツナ<br>とり肉             | あさり<br>スキムミルク      | 白飯<br>てんぷら粉<br>パン粉<br>あぶら<br>生クリーム   | さとう<br>ひよこ豆<br>米粉<br>バター           | キャベツ<br>スナッペンどう<br>赤ピーマン<br>コーン     | たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ                | 689 Kcal<br>27 g<br>24 g                       |
| 28 | 木 | 白ごはん          | 牛乳 | 手作りひじきハンバーグ<br>ミニトマト<br>厚揚げのみそ汁          | 牛乳<br>ぶた肉<br>大豆ミート<br>ひじき          | 豆乳<br>あつあげ<br>みそ   | 白飯<br>パン粉<br>さとう<br>かたくり粉            | じゃがいも<br>ごま                        | たまねぎ<br>にんじん<br>えだまめ<br>コーン         | ミニトマト<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>えのきたけ       | 624 Kcal<br>29 g<br>20 g                       |
| 29 | 金 | フオカッチャ        | 牛乳 | ディアポロ風チキン<br>クリームソースパンネ<br>ミネストローネ       | 牛乳<br>とり肉<br>ベーコン<br>スキムミルク<br>チーズ | ぶた肉<br>ベーコン        | 白飯<br>フオカッチャ<br>オリブ油<br>じゃがいも<br>あぶら | さとう<br>ひよこ豆<br>米粉<br>マカロニ          | にんにく<br>エリンギ<br>にんじん<br>たまねぎ        | キャベツ<br>トマト<br>レモン<br>パセリ          | 619 Kcal<br>28 g<br>24 g                       |

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 5月 平均2.3g



