

# 5月 学校給食献立表

野々市 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー		
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質	脂質	
								エネルギー	
								たんぱく質	
								脂質	
								行事食等	
1	金	遠足							
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ツナわかめサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク わかめ	にんじん たまねぎ トマト缶 しめじ にんにく キャベツ しょうが きゅうり	むぎ飯 ハヤシルウ 小麦粉 バター 三温糖 マヨネーズ サラダ油	694 22 25	Kcal g g
8	金	遠足予備日							
11	月	ごはん	牛乳	やきメンチ ひじきサラダ とうふのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵 みそ 絹ごし豆腐 ひじき うすあげ 大豆ペースト	パセリ ローズマリー にんじん キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ	白飯 ごま パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	636 27 22	Kcal g g
12	火	ピラフ	牛乳	アスパラグラタン キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん コーン アスパラガス パセリ たまねぎ キャベツ	バターライス パン粉 マカロニ サラダ油 三温糖 バター 小麦粉 オリーブ油	694 26 22	Kcal g g
13	水	ごはん	牛乳	さばのうめに こんにやくのきんぴら とんじる	牛乳 さば さつまあげ 豚肉 うすあげ みそ	にんじん うめびしお だいこん 青ピーマン こんにやく しょうが ごぼう ねぎ たまねぎ	白飯 サラダ油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油 じゃがいも	659 25 25	Kcal g g
14	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのすのもの にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく 糸かまぼこ 鶏肉	にんじん しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし 干しいたけ きゅうり ねぎ	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 大豆油	637 23 23	Kcal g g
15	金	こらべぎゅうどんぶり	牛乳	ばちじる たんぱのくろまめフルーツかんでん	牛乳 豚肉 牛肉 豚肉 焼きかまぼこ 鶏肉 鶏肉 黒豆	にんじん ねぎ みかん缶 こまつな 干しいたけ たまねぎ 黄桃缶 こんにやく パン缶	白飯 カクテルゼリー 三温糖 グラニュー糖 そうめん いちごゼリー	609 22 16	Kcal g g
18	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ あつあげ みそ	にんじん えのきたけ ブロッコリー ねぎ たまねぎ だいこん	白飯 ごま 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ	605 24 20	Kcal g g
19	火	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ しんじやがのそぼろに	牛乳 ししゃも 豚肉 きざみのり 牛肉 あつあげ	にんじん キャベツ しょうが さやいんげん ねぎ たまねぎ きゅうり こんにやく	白飯 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油	641 23 21	Kcal g g
20	水	ロールパン	牛乳	スパゲッティナポリタン クリームシチュー とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ベーコン 鶏肉 水餃子 ベーコン	青ピーマン たまねぎ トマト缶 セロリ にんじん にんにく ブロッコリー コーン	ロールパン 白いんげん豆 スパゲッティ 小麦粉 三温糖 豆乳パンナコッタ じゃがいも サラダ油 バター	645 24 25	Kcal g g
21	木	ベーコンチャーハン	牛乳	くろずのすぶた すいぎょうざスープ	牛乳 水餃子 ベーコン 豚肉 鶏肉	にんじん にんにく もやし 青ピーマン 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ しょうが たけのこ たまねぎ	チャーハンライス 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油 サラダ油	613 24 21	Kcal g g
22	金	ごはん	牛乳	だいずのアーモンドからめ にくどうふ メロン	牛乳 大豆 豚肉 焼き豆腐	にんじん こんにやく たけのこ メロン しょうが たまねぎ ねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 アーモンド 三温糖 水あめ	600 24 19	Kcal g g
25	月	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ やさいのピリから マーボーどうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく みそ 木綿豆腐	にんじん しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ	白飯 大豆油 米粉 ごま油 片栗粉 サラダ油 三温糖	637 30 20	Kcal g g
26	火	オムライス	牛乳	いっしょくようケチャップ アルファベットスープ レモンタルト	牛乳 ベーコン オムライスシート 鶏肉	にんじん マッシュルーム 青ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ	ケチャップライス マカロニ バター レモンタルト	622 20 19	Kcal g g
27	水	ごはん	牛乳	いわしのアングリーズ ポテトサラダ ふのみそしる	牛乳 鯛 ロースハム あつあげ みそ	にんじん だいこん しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 やきふ パン粉 大豆油	646 23 22	Kcal g g
28	木	ごはん	牛乳	ちくわチーズてんぷら きりぼしだいこんとツナのあえもの ごもくかきたまスープ	牛乳 焼きちくわ まぐろフレーク 鶏肉 チーズ 絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ 切り干し大根 キャベツ きくらげ	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 米粉 大豆油 ごま油	612 23 21	Kcal g g
29	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス バナナいりフルーツあんんにん	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト缶 黄桃缶 しょうが パン缶 バナナ	むぎ飯 なしゼリー カレールウ じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 グラニュー糖 杏仁豆腐 サラダ油 バター	715 19 19	Kcal g 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、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター



←毎日の給食を更新中です。  
ぜひご覧ください。