

5月

こんだてよていひょう  
献立予定表



No. 1 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにやく	
11月			豚肉のしょうが炒め おなかマヨ和え わらびのみそ汁	油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	豚肉 かまぼこ かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 コーン えのきたけ にんじん たけのこ わらび	633 24.7
12火			さばのカレー焼き 大豆と小松菜のサラダ にらたまみそ汁 アセロラゼリー	砂糖 油 アーモンド じゃがいも 片栗粉 砂糖	さば 青大豆 ハム 豆腐 みそ 卵	キャベツ 小松菜 コーン えのきたけ にら アセロラ	730 31.0
13水			インディアンポテト フルーツのゼリー和え 春キャベツのスープ	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 砂糖	豚肉 鶏団子	コーン にんにく 玉ねぎ ケチャップ パセリ みかん缶 バイン缶 シャインマスカット りんご セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ	657 20.3
14木			いかのレモンソース 切り干し大根の焼きそば風炒め 花麩のみそ汁	片栗粉 油 砂糖 油 麩(小麦) じゃがいも	いか 豚肉 ちくわ かつお節 豆腐 みそ	レモン 切り干し大根 キャベツ にんじん ビーマン えのきたけ 小松菜 ねぎ	622 27.3
15金			ゆで中華めん 豆乳ラーメンスープ フライビーンズ もやし中華サラダ	ゆで中華めん(小麦) 油 片栗粉 油 砂糖 砂糖 油	豚肉 なた 豆乳 青大豆	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり にんじん コーン	718 30.8
18月			さけのごま塩焼き かぶの昆布和え 岩船麩のみそかきたま汁 笹団子	ごま じゃがいも 麩(小麦) 片栗粉 上新粉 砂糖 もち粉	さけ 昆布 みそ 卵 あずき	かぶ キャベツ きゅうり にんじん にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ よもぎ	665 27.7
19火			麦ごはん マーボー丼の具 アーモンドナムル かんきつ果物(美生柑)	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 砂糖 油 アーモンド	豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん メンマ ねぎ 干しいたけ にら 大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん 美生柑	626 24.7

【お知らせ】

食物アレルギー対応の観点から、料理ごとに使用されている材料が分かるようにしています。  
地域の感染性胃腸炎の流行等により、献立を変更することがあります。(サラダ・炒め物等加熱調理の料理に変更)  
また、天候により食材を変更する場合があります。

5月

こんだてよていひょう  
献立予定表



No. 2 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにやく	
20 水			たまごや 卵焼き たくあん <small>あ</small> 和え カレー肉じゃが <small>にく</small>	砂糖 片栗粉 油 ごま じゃがいも 砂糖 カレールウ(乳・小 麦)	卵 豚肉	たくあん きゅうり キャベツ しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく さやいんげん	633 23.5
21 木			こめこ 米粉アップルパン て 照り焼きチキン なつ 夏みかんサラダ コーンシチュー	米粉パン(乳・小麦) 砂糖 油 油 じゃがいも ホワイトルウ(乳・小 麦)	砂糖 鶏肉 ベーコン 牛乳 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	りんご しょうが 夏みかん缶 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	699 32.0
22 金			かつおフライごまケチャップソース ふきのきんぴら あさりのみそ汁 <small>しる</small>	パン粉(小麦) ごま 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	かつお 鶏肉 あさり 豆腐 みそ	ケチャップ ふき さやいんげん にんじんこんにやく ほうれん草 ねぎ	635 26.0
25 月			めばるの塩こうじ焼き <small>しお</small> ごま和え <small>あ</small> 新じゃがいものそぼろ煮 <small>に</small>	砂糖 ごま 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	めばる 鶏肉 厚揚げ	キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん 干しいたけ こんにやく しょうが	653 30.6
26 火			あがきた 阿賀北ポークの香味焼き <small>こうみや</small> ひじきの炒め煮 <small>に</small> さつき汁 <small>じる</small>	砂糖 油 ごま 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 ひじき 青大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんにく にんじん ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう ねぎ	675 32.2
27 水			小松菜の日献立 ししゃもの竜田揚げ <small>たつたあ</small> こまつなツツ和え <small>あ</small> あつあ 厚揚げのみそ汁 <small>しる</small>	砂糖 片栗粉 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも	ししゃも ツナ 厚揚げ わかめ みそ	しょうが 小松菜 にんじん もやし コーン にんじん しめじ ねぎ	644 24.7
28 木			むぎ 麦ごはん ポークカレー アスパラコーンサラダ アップルシャーベット	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ(乳・小 麦) 砂糖 油 砂糖	豚肉 大豆 チーズ(乳) ハム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チャツネ ケチャップ アスパラガス キャベツ にんじん コーン りんご	654 20.4
29 金			ゆでうどん さんさい 山菜のかきたま汁 <small>じる</small> ちくわの新緑揚げ <small>しんりょくあ</small> はる 春キャベツのゆかり和え <small>あ</small>	ゆでうどん(小麦) 片栗粉 小麦粉 片栗粉 油 ごま	油揚げ 卵 ちくわ	玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ わらび みずな なめこ えのきたけ 山うど キャベツ かぶ きゅうり しそ	736 33.0

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。