

5月献立予定表

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 エネルギー (kcal) 1人 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・こんにゃく		
6木	 たけのこ ごはん		(たけのこごはん)	米 砂糖	油揚げ	たけのこ にんじん	621 25.2
			ちくさあ 千草和え	油 砂糖	ハム 卵	キャベツ 小松菜 にんじん	
			とんじり かぶと豚汁	ごま油 じゃがいも	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	
			かしわもち	上新粉 砂糖 水あめ 油	小豆 寒天		
7金	 おおむぎ 大麦めん		(おおむぎ 大麦めん)	大麦めん			659 30.1
			さんさい 山菜かけ汁		鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ 山菜ミックス(わらび・ みずな・えのきたけ・山うど・なめこ・ たけのこ)	
			しんりよくあ ちくわの新緑揚げ	小麦粉 片栗粉 油	ちくわ	抹茶	
10月	 ごはん		しおや めばるの塩こうじ焼き	砂糖 片栗粉	めばる		603 27.7
			じゃがいも じゃがいものカレーきんぴら	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	
			あおな 青菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	
11火	 ごはん		くるま 車心の揚げ煮	車麩 片栗粉 米粉 油 砂糖			684 27.0
			ずあ のり酢和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 もやし にんじん	
			はるやさい 春野菜の煮物	じゃがいも 砂糖	鶏肉 がんもどき	干しいたけ にんじん たけのこ らっきょう こんにゃく ぜんまい さやいんげん	
12水	 ごもく チャーハン		(ごもく チャーハン)	米 油 ごま油	豚肉 なた 卵	ねぎ グリンピース	616 23.0
			ちゅうかふう 中華風チキンサラダ	砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	キャベツ もやし きゅうり にんじん	
			えび えびボールスープ	砂糖 油 春雨	えび たら	にんじん しいたけ ねぎ チンゲン菜	
			アセロラ アセロラミルクゼリー	水あめ	豆乳	アセロラ	
13木	 こくとう 黒糖パン		(こくとう 黒糖パン)	パン 黒糖			659 30.1
			て 照り焼きチキン	砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが	
			なつ 夏みかんサラダ	油		夏みかん缶 キャベツ きゅうり	
			コーン コーンシチュー	油 じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん コーン パセリ	
14金	 ごはん		かつお かつおフライ ごまケチャップソース	パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	かつお	ケチャップ	636 23.3
			たくあん たくあんのおかか和え		かつお節	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	
			かぶとベーコン かぶとベーコンのみそ汁	じゃがいも	ベーコン みそ	かぶ しめじ 小松菜	
17月	 コーン ライス		コーンライス	米		コーン	626 25.3
			チキンと大豆 チキンと大豆のトマト煮	オリーブオイル 砂糖	鶏肉 青大豆	にんにく 玉ねぎ ケチャップ	
			はる 春キャベツのスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ	
			びわゼリー	砂糖		びわ	
18火	 ごはん		さばのしょうが さばのしょうが煮	砂糖	さば	しょうが	631 30.2
			アーモンド アーモンドびたし	アーモンド		もやし にんじん 小松菜	
			さつき さつき汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たけのこ さやえんどう ねぎ	

5月献立予定表

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・こんにゃく	
19 水	 ごはん		阿賀北ポークのカレー揚げ	砂糖 米粉 片栗粉 油	豚肉	しょうが	710 28.7
			ブロッコリーのごま酢和え	ごま 砂糖	ツナ 青大豆	ブロッコリー にんじん キャベツ	
			岩船ふのみそ汁	じゃがいも 岩船麩	わかめ みそ	にんじん ねぎ	
20 木	 ごはん		さわらの梅みそ焼き	砂糖	さわら みそ	梅干し	621 31.6
			ひじきの炒め煮	油 砂糖	ひじき 青大豆 さつま揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ	
			にらたま汁	じゃがいも 片栗粉	豆腐 卵	えのきたけ にら	
21 金	 ゆで 中華めん		(ゆで中華めん)	ゆで中華めん			732 32.3
			マーボーラーメンスープ	ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん メンマ 干しいたけ ねぎ にら	
			フライナッツピーンズ	片栗粉 油 砂糖 アーモンド	大豆		
			もやしの中華サラダ	砂糖 ごま油		もやし きゅうり にんじん コーン	
24 月	 ツナ そぼろ丼		(ごはん・ツナそぼろ丼の具)	米 砂糖 油	ツナ 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆	686 27.9
			ごま昆布和え	ごま	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	
			厚揚げのみそ汁	じゃがいも	厚揚げ みそ	にんじん 小松菜 ねぎ	
25 火	 わかめ ごはん		(わかめごはん)	米	わかめ		653 27.4
			たけのこ入りえびカツ	パン粉 小麦粉 油	えび たら かつお節	たけのこ 玉ねぎ	
			こまつなツツ和え	アーモンド 砂糖 ごま油	ツナ	小松菜 にんじん キャベツ	
			中華風卵スープ	片栗粉 ごま油	豆腐 なた 卵	にんじん しいたけ ねぎ	
26 水	 ごはん		小さいわしのカリカリフライ	水あめ 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉 玄米 油	いわし	しょうが	726 26.2
			おかかマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 コーン	
			新じゃがいものそぼろ煮	油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ しょうが さやえんどう	
27 木	 こめこ 米粉ごま チーズパン		(米粉ごまチーズパン)	米粉パン ごま	チーズ		632 28.0
			トマトオムレツ	油	卵 鶏肉	ケチャップ 玉ねぎ	
			アスパラサラダ	砂糖 油	ハム	アスパラガス キャベツ にんじん コーン	
			あさりの豆乳チャウダー	オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ	あさり 豆乳 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	
28 金	 ポーク カレーライス		(麦ごはん・ポークカレー)	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ(りんご)	豚肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チャツネ(りんご・ レーズン・パパイア) ケチャップ	636 18.6
			海藻サラダ	砂糖 ごま油 ごま	海藻ミックス	キャベツ にんじん きゅうり コーン	
			アップルシャーベット	砂糖		りんご	
31 月	 ごはん		鶏肉のから揚げレモンソース	片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉	レモン	668 34.2
			ふきのきんぴら	油 砂糖	豚肉	ふき にんじん こんにゃく さやいんげん	
			あさりのみそかきたま汁	片栗粉	あさり 豆腐 みそ 卵	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草	

【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。
・感染症の流行や天候等により、献立や食材を変更することがあります。