

5月給食献立表・給食だよ



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
1金	わかめごはん	○	わかめ	米		866 kcal
	野菜汁		生揚げ	じゃがいも	にんじん かぶ こまつな ごぼう	26.3 g
	大豆コロッケ		だいず	じゃがいも 砂糖 パン粉 揚げ油		
	春色サラダ			卵抜きマヨネーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし うめ	
	クリームソーダ風ゼリー			豆乳クリーム ゼラチン	ぶどう糖 水あめ 砂糖	メロン果汁
7木	カレー味ごはん	○		米 サラダ油		766 kcal
	あさりとアスパラのクリームソース		鶏肉 ショールダーベーコン ねぎ さり 白いんげん豆 粉チーズ 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	ぶなしめじ にんじん たまねぎ アスパラガス	31.6 g
	甘夏サラダ			サラダ油	キャベツ きゅうり 甘夏	
	小魚		かたくちいわし			
8金	ごはん	○		米		722 kcal
	高野豆腐入り親子煮		鶏肉 卵 豆腐	じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ たけのこ	34.1 g
	鉄火みそ		だいず みそ	揚げ油 サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん	
	風味漬け				きゅうり キャベツ しょうが	
11月	ごはん	○		米		775 kcal
	キャベツのみそ汁		生揚げ みそ	じゃがいも	キャベツ えのきたけ	29.2 g
	鮭チーズフライ		さけ チーズ	パン粉 小麦粉 でん粉 揚げ油		
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ 豚肉	つきこんにゃく サラダ油 ごま油 三温糖	ごぼう にんじん	
	冷凍みかん				みかん	
12火	ごはん	○		米		770 kcal
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 大豆 みそ	サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉	ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ きくらげ	32.6 g
	ごま入り春雨サラダ			はるさめ サラダ油 ごま油 ごま 三温糖	にんじん もやし きゅうり とうもろこし	
	くだもの				オレンジ	
13水	黒糖コッペパン	○	スキムミルク	小麦粉 砂糖 ショートニング 黒砂糖		822 kcal
	あさりと豆腐のスープ		あさり 豆腐		ねぎ ほうれんそう もやし	43.1 g
	鶏肉のはちみつレモン		鶏肉	でん粉 揚げ油 はちみつ 三温糖	レモン 果汁、生	
	コーン入りひたし				こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	
14木	ごはん	○		米		726 kcal
	沢煮わん		豚肉	はるさめ	にんじん えのきたけ ごぼう きょうな たけのこ	27.3 g
	さばのみそ煮		さば みそ	砂糖		
	切干大根炒め煮		油揚げ	サラダ油 三温糖	切干しだいこん にんじん さやいんげん しいたけ	
15金	ごはん	○		米		823 kcal
	じゃがいものごまみそ汁		生揚げ みそ	じゃがいも ねりごま	えのきたけ こまつな ねぎ	29.4 g
	たれかつ		豚肉	パン粉 でん粉 揚げ油 三温糖		
	かぶ漬け				かぶ きゅうり かぶ 葉	
18月	ごはん	○		米		786 kcal
	中華風たまごスープ		卵	ごま油 でん粉	とうもろこし にんじん チンゲンサイ	27.7 g
	春巻		でん粉 小麦粉 米粉 なたね油 ごま油 揚げ油	揚げ油	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	
	厚揚げの回鍋肉		生揚げ 豚肉 みそ	サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質
19 火	ごはん	○		米		723 kcal
	たけのこのみそ汁		豆腐 わかめ みそ	じゃがいも	たけのこ ねぎ	32.4 g
	白身魚の南蛮漬け		たら	揚げ油 三温糖 ごま油	しょうが ねぎ	
	えのき入りひたし			三温糖 ごま	こまつな もやし えのきたけ にんじん	
20 水	ごはん	○		米		735 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	じゃがいも サラダ油 三温糖 でん粉	にんじん たまねぎ たけのこ グリン ピース	26.8 g
	ひじきの佃煮		ひじき ツナ	三温糖		
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ きゅうり	
	くだもの				いちご	
21 木	ごはん	○		米		817 kcal
	みそワンスープ		豚肉 みそ	わんたん皮 ごま油	にんじん もやし ねぎ にら メンマ	29.7 g
	魚と大豆のチリソース煮		たら だいず	揚げ油 でん粉 サラダ油 三 温糖 ごま油	青ピーマン たまねぎ にんにく しょう が	
	くだもの				オレンジ	
22 金	ゆで中華	○		ゆで中華麺		816 kcal
	みそスープ		豚肉 わかめ みそ	サラダ油 ごま油	しょうが にんにく メンマ ねぎ に んじん もやし にら	37.0 g
	チーズオムレツ		卵 チーズ	タピオカでん粉 砂糖		
	カラフルビーンズ		だいず みそ	三温糖 でん粉 揚げ油 ごま 油	青ピーマン にんじん	
25 月	ごはん	○		米		753 kcal
	チキンカレー		鶏肉	じゃがいも 小麦粉 コーンス ターチ サラダ油	にんじん たまねぎ グリンピース に んにく しょうが	25.9 g
	ごま入りわかめサラダ		わかめ	サラダ油 ごま	とうもろこし キャベツ きゅうり	
	くだもの				ジュシーフルーツ	
26 火	ごはん	○		米		875 kcal
	春野菜の煮物		昆布 豚肉 がんもどき	じゃがいも 三温糖	にんじん たけのこ ふき	34.5 g
	あじフライ		あじ	パン粉 小麦粉 コーンスター チ 揚げ油		
	アーモンドあえ			アーモンド 三温糖	こまつな キャベツ にんじん	
	ミルクデザート		牛乳	粉あめ 砂糖 クリーム		
27 水	給食なし					
28 木	給食なし					
29 金	ごはん	○		米		748 kcal
	小松菜のみそ汁		豆腐 みそ	じゃがいも	えのきたけ ねぎ こまつな	29.0 g
	いわしのかばやき		いわし	でん粉 揚げ油 三温糖		
	ごま入りくわがめのサラダ		くわがめ	サラダ油 ごま	もやし きゅうり にんじん とうもろ こし	

<今月の地場産食材> きゅうり ほうれんそう こまつな かぶ いちご 米 大豆

*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、毎日元気！

新年度が始まって一か月経ちました。新しい学年やクラスには慣れたで
しょうか。5月は新年度の疲れが出始める時期でもあります。そんな時期だ
からこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょ
う！

