５月給食献立表・給食だより

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 木	ごはん	○		米		759 kcal
	中華風卵スープ		卵	ごま油,でん粉	コーン,にんじん,チンゲンサイ	29.7 g
	コーンシューマイ		たら	小麦粉、でんぷん	コーン,玉ねぎ	
	ホイコーロー		生揚げ,細切豚肉,みそ	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,ピーマン,にんにく	
2 金	ごはん　子どもの日　特別メニュー	○		米		826 kcal
	みそ汁		生揚げ,打ち豆,みそ	じゃがいも	えのきたけ,こまつな	29.2 g
	たれかつ		豚肉	揚げ油,三温糖　小麦粉		
	かぶ漬け				かぶ,きゅうり,かぶ 葉	
	チョコクレープ		豆乳	砂糖,でん粉、米粉		
7 水	わかめごはん	○	わかめ	米		852 kcal
	ワンタンスープ		豚肉,なると	わんたん	もやし,ねぎ,こまつな,にんじん,しいたけ,メンマ	29.3 g
	大豆コロッケ		大豆　豚肉	揚げ油　小麦粉	たまねぎ　にんじん	
	アーモンドあえ			アーモンド,砂糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	
8 木	カレー味ごはん	○		米,サラダ油		785 kcal
	とりのクリームソース		鶏肉,ベーコン,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,パセリ	28.1 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	
	くだもの				いちご	
9 金	ごはん	○		米		805 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐	じゃがいも,サラダ油	にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう	30.3 g
	あじフライ		あじ	揚げ油　小麦粉		
	切干大根の梅酢あえ			ごま油,ごま	切干しだいこん,きゅうり,にんじん,ねりうめ	
12 月	給食なし					802 kcal 33.6 g
13 火	ごはん	○		米		870 kcal
	卵もずくスープ		卵,豆腐,もずく	でん粉	たまねぎ,こまつな	33.9 g
	豚と大豆の揚げ煮		豚肉,だいず	でん粉,じゃがいも,サラダ油,三温糖	にんじん,たけのこ,さやいんげん,しいたけ	
	ミルクデザート		牛乳	砂糖		
14 水	ごはん	○		米		774 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	じゃがいも,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	27.6 g
	ひじきのつくだ煮		ひじき,ツナ	ごま,砂糖		
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	
15 木	ごはん	○		米		743 kcal
	わかたけ汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	たけのこ,ねぎ	30.4 g
	白身魚の南蛮漬け		たら	油,三温糖,ごま油　でんぷん	たまねぎ	
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
16 金	ごはん	○		米		837 kcal
	カレー		豚肉	じゃがいも,カレールウ（小麦粉）,サラダ油	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく	27.8 g
	甘夏サラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり,甘夏	
	チーズ		チーズ			

19 月	ごはん			米		803 kcal
	のりふりかけ		のり　かつおぶし	砂糖		34.4 g
	とりだんご汁	○	豆腐,みそ	でん粉	ねぎ,しょうが,こまつな	
	厚焼きたまご		たまご	砂糖		
	ごまずあえ			ごま,砂糖	切干しだいこん,ほうれんそう,キャベツ	
20 火	中華風まぜごはん	○	ぶた肉	米,三温糖,ごま油	しょうが,こまつな,しいたけ,にんじん	802 kcal
	もずくスープ		豆腐,もずく	でん粉	ねぎ,えのきたけ	28.6 g
	はるまき		豚肉	油　小麦粉　でん粉	にんじん　キャベツ	
	ナムル			ごま油,砂糖,ごま	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	
21 水	アップルチップパン	○	スキムミルク	小麦粉　砂糖	りんご	796 kcal
	卵スープ		豆腐,卵	でん粉	たまねぎ,チンゲンサイ	37.3 g
	鮭チーズフライ		さけ　チーズ	揚げ油　小麦粉		
	ラタトゥイユ		ウインナー	オリーブ油,三温糖	なす,ズッキーニ,たまねぎ,ピーマン,トマト,にんにく	
22 木	ごはん	○		米		811 kcal
	沢煮わん		豚肉	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,さやえんどう,たけのこ	31.8 g
	さばのみそ煮		さば　みそ	砂糖		
	ごまびたし			ごま	ほうれんそう,にんじん,もやし	
23 金	ソフトめん	○		小麦粉		825 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	35.6 g
	カラフルビーンズ		だいず,みそ	砂糖,でん粉,油,アーモンド,ごま	ピーマン,にんじん	
	くだもの				みかん	
26 月	ごはん	○		米		802 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,大豆,みそ	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	33.6 g
	春雨サラダ			はるさめ,油,ごま,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	
	くだもの				オレンジ	
27 火	ごはん	○		米		770 kcal
	親子煮		鶏肉,卵	じゃがいも,くるま麸,三温糖	にんじん,たまねぎ,こまつな,しいたけ,たけのこ	33.9 g
	てっかみそ		だいず,みそ	油,三温糖	ごぼう,にんじん	
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
28 水						
	給食なし					
29 木						
	給食なし					
30 金	ごはん	○		米		837 kcal
	ごまみそ汁		豆腐,みそ	じゃがいも,ごま	こまつな,にんじん,ねぎ	34.9 g
	とりのレモン和え		鶏肉	でん粉,揚げ油,三温糖	レモン	
	コーンひたし				こまつな,キャベツ,ホールコーン	

＜今月の地場産食材＞　きゅうり　こまつな　チンゲンサイ　かぶ　ブロッコリー　キャベツ　しめじ　トマト　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。