



5月 学校給食献立表



白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	
7	火	麦ご飯	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 チャブチエ にら卵スープ			鶏肉 牛肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう 春雨 片栗粉	油 ごま ごま油	817 Kcal 37 g 23 g
8	水	ご飯	牛乳	魚のレモンソース ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁			鮭 鶏肉 絹ごし豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン レモン なめこ ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	油 マヨネーズ ごま	820 Kcal 34 g 25 g
9	木	ご飯	牛乳	煮込みハンバーグ マセドアンサラダ キャベツのみそ汁			ハンバーグ あつあげ 大豆 みそ	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	油	807 Kcal 30 g 21 g
10	金	金時草すし飯	牛乳	金時草ちらし寿司 ツナ入切干サラダ じゃがいもみそ汁			鶏肉 卵焼き まぐろオイル漬け あつあげ みそ	牛乳	金時草 にんじん こまつな	しょうが えだまめ 切り干し大根 キャベツ きゅうり たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	827 Kcal 34 g 21 g
13	月	麦ご飯	牛乳	うずら卵ミートローフ ポイルブロックリー ポトフ			豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵 うずら卵 フランクフルト ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ セロリ	米 大麦 パン粉 片栗粉 さとう じゃがいも	油	850 Kcal 34 g 23 g
14	火	ご飯(減)	牛乳	竹輪チーズ天ぷら わかめの酢の物 カレーうどん			ちくわ 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ	米 てんぷら粉 さとう うどん	油 カレールウ	829 Kcal 28 g 23 g
15	水	ご飯	牛乳	あじフライ 卵の花の炒り煮 沢煮焼			あじ 鶏卵 おから うすあげ 豚肉	牛乳	にんじん	れんこん ねぎ ごぼう 干しいたけ たけのこ	米 こむぎこ パン粉 さとう	油 ごま油	835 Kcal 34 g 23 g
16	木	麦ご飯	牛乳	ガバオライス 目玉焼き シーフードウンセンスープ ーロチーズ			目玉焼き 鶏肉 いか えび ほたて あさり	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう 片栗粉 春雨	油	827 Kcal 38 g 21 g
17	金	ご飯	牛乳	【世界遺産献立「日光の社寺」】 豚肉のくわ焼き かんぴょうのごま酢あえ ゆばのすまし汁 いちごクレープ			豚肉 ゆば ふかし	牛乳	にんじん ほうれんそう	かんぴょう キャベツ コーン たまねぎ まいたけ	米 片栗粉 さとう いちごクレープ	油 ごま	832 Kcal 29 g 29 g 【世界遺産献立「日光の社寺」】
20	月	ご飯	牛乳	ハタハタからあげ ひじきとツナのサラダ 肉豆腐			まぐろオイル漬け 焼き豆腐 豚肉	牛乳 はたはた ひじき	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ	米 米粉 さとう	油	847 Kcal 38 g 27 g
21	火	ご飯(減)	牛乳	チキンマカロニグラタン 人參グラッセ オニオンキャベツスープ			鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	米 大麦 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	870 Kcal 30 g 26 g
22	水	ご飯	牛乳	シューマイ 麻婆春雨 コーンかき玉汁			ポークしゅうまい 豚肉 あさり みそ ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ コーン	米 春雨 片栗粉	ごま油	863 Kcal 30 g 27 g
23	木	麦ご飯	牛乳	【物語献立「あと少し、もう少し」】 チャーハン 肉団子の甘酢あんからめ ザザ汁			えび 焼き豚 肉団子 豚肉 さつまあげ みそ	牛乳	赤ピーマン にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	米 大麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	821 Kcal 39 g 22 g 【物語献立「あと少し、もう少し」】
24	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツ杏仁豆腐			豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	しょうが にんにく たまねぎ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 米粉 杏仁豆腐	油 バター カレールウ	898 Kcal 23 g 23 g
27	月	ご飯	牛乳	さばごまみそ焼き ひじきの炒り煮 豚汁			さば 白みそ みそ さつまあげ 豚肉 うすあげ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう しらたき じゃがいも	ごま 油	838 Kcal 30 g 27 g
28	火	ご飯	牛乳	ハチマキ アガアガのソテー 野菜スープ			ハムチーズカツ ベーコン 鶏肉	牛乳	アスパラガス にんじん	コーン セロリ たまねぎ キャベツ しめじ	米	油 バター	809 Kcal 26 g 27 g
29	水	麦ご飯	牛乳	ギョーザ もやしのナムル ジャジャン豆腐			ギョーザ 豚肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ	米 大麦 さとう 片栗粉	ごま ごま油 油	867 Kcal 31 g 30 g
30	木	ご飯	牛乳	オムレツチーズグラタン ハムサラダ パイザンヌスープ			オムレツ ロースハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 米粉 マカロニ じゃがいも	油 バター 生クリーム オリーブ油	884 Kcal 29 g 30 g
31	金	ご飯	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 新じゃがのそぼろ煮 オレシシ			大豆 牛肉 豚肉	牛乳 かえりぼし	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく オレシシ	米 片栗粉 さとう 水あめ じゃがいも	油 ごま	873 Kcal 30 g 21 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、6群のグループに分けて記載してあります。

5月の特別献立

5月17日(金) 世界遺産献立「日光の社寺」

5月23日(木) 物語献立「あと少し、もう少し」



今月の白山市

5月8日(水)

木滑なめこ(豆腐のみそ汁に使用)

独特のぬめりは「ムチン」という成分で整腸作用があります。

