

5月 献立予定表

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、にたてもちです。



山北学校給食共同調理場

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 中学校	
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	山中なし	ごはん 牛乳 まつかぜやき 山ぶきあえ わかたけ汁	とりにく おから みそ たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ		玉ねぎ しょうが しめじ キャベツ たけのこ	米 パンこ さとう さとう		645 26.0	
2	火	山中なし	ごはん 牛乳 いかのドリからソースがけ ひじきと大豆のサラダ 手作りとりだんご汁	いか だいず とりにく みそ とうふ	牛乳 ひじき	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく こまつな だいこん ごぼう しょうが	でんぶん さとう さとう パンこ	油 ごま油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)		680 29.9	
8	月		米粉めん 牛乳 初がつおのごまだれかけ アスパラガスのいため物 山さい汁 かしわもち	かつお ハム とりにく うすあげ かまぼこ いんげんまめ きんときまめ	牛乳	アスパラガス にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ しいたけ わらび たけのこ ぜんまい	米こめん でんぶん さとう	油 ごま 油		こどもの日 こんだて 節句をお祝いしながら 食べましょう	
9	火		ごはん 牛乳 あつあげのみそいため こんにやくサラダ 春やさいのみそ汁 いちごヨーグルト(中学校)	あつあげ ぶた肉 みそ みそ とりにく ヨーグルト	牛乳	にんにく さやいんげん にんにく にんにく しょうが もやし きゅうり こんにやく キャベツ しいたけ 玉ねぎ いちご	さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう	油 ごま油		639 24.0	802 31.0
10	水		ごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ ヨーグルトあえ ポークカレー	たまご ぶた肉 チーズ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 パインアップル もも みかん 玉ねぎ りんご じゃがいも しょうが にんにく	さとう でんぶん じゃがいも バター ルウ	油		714 24.8	880 30.9
11	木		たけのこごはん 牛乳 とりにくの塩からあげ(2コ) ごまあえ とうふとわかめのみそ汁	とりにく うすあげ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんにく にんにく こまつな もやし キャベツ 長ねぎ しめじ	米 さとう さとう でんぶん 米 さとう じゃがいも	ごま油 油 ごま		667 27.1	810 36.0
12	金		ごはん 牛乳 ますのマヨネーズやき ごもくまめ キャベツのみそ汁	ます みそ だいず ちくわ なまあげ みそ	牛乳 ひじき	とうもろこし 玉ねぎ ごぼう こんにやく キャベツ 長ねぎ えのきだけ	米 さとう	油 マヨネーズ(卵なし) 油		695 32.4	844 38.2
15	月		ごはん 牛乳 カラフルあげに たくあんあえ いわふねふのみそ汁 チーズ(中学校)	ぶた肉 だいず とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんにく さやいんげん にんにく しょうが こんにやく キャベツ だいこん きゅうり ねぎ もやし	でんぶん みずあめ じゃがいも さとう ふ	ごま		663 27.3	831 34.8
16	水		ごはん 牛乳 三色そばろ カレーもやし みたくさん汁	だいず ぶた肉 たまご なまあげ みそ	牛乳	にんにく さやいんげん こまつな にんにく にんにく しょうが もやし キャベツ だいこん 長ねぎ こんにやく	さとう じゃがいも ごま	ごま油 ごま		663 27.1	835 34.8
17	水	山中2年なし	ひじきごはん(大分) 牛乳 とり天(2コ)大分 おひたし にぐい(大分)	うすあげ とりにく	ひじき 牛乳	にんにく にんにく にんにく れんこん ごぼう こんにやく さやえんどう たけのこ しいたけ	米 さとう さとう でんぶらこ さとう 油	油 マヨネーズ(卵なし) 油		655 26.6	804 33.3

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
18	木	山中2年なし	ごはん 牛乳 ぎょうざ(小2コ、中3コ) やさいのいため物 ちゅうかに	ふた肉 ベーコン ふた肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく もやし とうもろこし 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ しょうが にんにく	米 さとう パンこ こむぎこ ごま油 ごま油 でんぶん さとう ごま油	646 24.5	790 32.1	
19	金	山中2年なし	パイン米こパン 牛乳 たまごのよせやき マカロニサラダ コンソメスープ	たまご ハム とり肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ なまクリーム	ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	米こパン さとう バター マヨネーズ(卵なし) じゃがいも	食育の日 662 825 28.8 35.1		
22	月		ちゅうかめん 牛乳 ささかまの新緑あげ (小1コ、中2コ) きりほし大根のあえ物 みそラーメンスープ	かまぼこ ハム ふた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	まっちゃん だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま油 ごま油	食物せんい たっぶり こんだて 671 841 30.2 37.3		
23	火		ごはん 牛乳 ふた肉とキャベツの いため物 かいそうサラダ あさりのみそ汁 さくらんぼゼリー	ふた肉 みそ なまあげ あさり	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	キャベツ しょうが しいたけ にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ さくらんぼ レモン	米 さとう さとう じゃがいも さとう	 油 ごま	675 789 30.8 35.8	
24	水		ごはん 牛乳 さばのごまてりやき ほうれんそうサラダ 山さいにたてもち汁	さば ちくわ とり肉 うすあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ たけのこ 長ねぎ しいたけ たけのこ わらび ごぼう	ごま マヨネーズ(卵なし) にたてもち	676 822 28.5 35.5		
25	木		ナン 牛乳 とり肉のハーブやき アスパラとポテトのソテー キーマカレー 	とり肉 ふた肉 レンズまめ だいず	牛乳 チーズ ヨーグルト	アスパラガス にんじん トマト ほうれんそう	玉ねぎ セロリ 玉ねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが	こむぎこ じゃがいも バター ルウ バター	ナンは、タン ドールという かまで焼い たインドの パンです。		
26	金		ごはん 牛乳 にぎすのなんぼんつけ (小1年1コ、小他2コ、中3コ) のりすあえ なまあげとチンゲンサイの ちゅうかに	ニギス なまあげ ふた肉	牛乳 のり	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ もやし 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	米 米こ さとう でんぶん さとう ごま油 油	カルシウム たっぶり こんだて 649 773 28.9 37.8		
29	月	小学校なし	わかめごはん 牛乳 マカロニグラタン マセドアンサラダ ふわふわたまごスープ	わかめ とり肉 ハム たまご	牛乳 牛乳 チーズ チーズ	玉ねぎ しめじ きゅうり とうもろこし こまつな	米 マカロニ パンこ じゃがいも さとう パンこ でんぶん	816 29.9			
30	火		ごはん 牛乳 かわりきりざい ふきとちくわのいため物 肉じゃが	なっとう ちくわ なまあげ ふた肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん にんじん さやいんげん さやえんどう にんじん	だいこん ふき だいこん 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも さとう	ごま油 油	681 841 27.8 34.9	
31	水	山中なし	ごはん 牛乳 しろみ魚のあますあんかけ ちゅうかふうサラダ とうふとたまごのスープ	たら わかめ たまご とうふ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが もやし 長ねぎ えのきだけ	米 でんぶん さとう さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	645 27.5	

