



5月



献立表



令和5年度
南砺市立城端中学校



日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						
					赤(血や筋肉になる)		黄(体温や力になる)		緑(体の調子を整える)		
					たんぱく質	カルシウム	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC	
1	月		ごはん 牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 粉ふきいも 卵とわかめのスープ	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 わかめ	ごはん でんぷん じゃがいも	油 ごま	にんじん パセリ	キャベツ ピーマン にんにく	たけのこ 玉ねぎ ねぎ
2	火	こどもの日 献立	ごはん 牛乳 こどもの日デザート	魚の照り焼き 新緑あえ 厚揚げと野菜のそぼろ煮	鮭 厚揚げ 鶏肉 うずら卵 味噌 豆乳 大豆	牛乳	ごはん じゃがいも でんぷん	アスパラ にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ	たけのこ しいたけ りんご レモン	
8	月		ごはん 牛乳	酢豚 ー 大根とコーンのスープ	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	ごはん でんぷん じゃがいも	油	にんじん ピーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ	しいたけ 大根 コーン
9	火		スタミナピラフ 牛乳	ー 五色あえ じゃがいものみそ汁	えび 豚肉 味噌	牛乳 芽ひじき あおさ	ごはん じゃがいも	油 バター ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース ねぎ にんにく	キャベツ コーン えのき
10	水	なんと サンキュー デー	ごはん 牛乳 えごまふりかけ	鶏肉のふきのとうみそチーズ焼き アスパラとキャベツの炒め物 豆乳スープ	鶏肉 味噌 ベーコン 豆乳 かつお節	牛乳 チーズ わかめ のり あおさ	ごはん じゃがいも 紫いも	油 えごま	にんじん アスパラ 小松菜 かぼちゃ	ふきのとう にんにく キャベツ	しめじ 玉ねぎ コーン 生姜
11	木		カレーライス 牛乳	ほうれん草オムレツ ヨーグルトサラダ ー	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	ごはん 麦 じゃがいも でんぷん	油 マヨネーズ	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリ グリーンピース にんにく 生姜	キャベツ きゅうり みかん
12	金		レーズンパン 牛乳 冷凍パイ	魚のフライ 青菜のごまドレッシングあえ 旬彩スープ	白身魚 ウインナー 大豆	牛乳	レーズンパン パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん トマト アスパラ	もやし コーン キャベツ	パイ
15	月		ごはん 牛乳	ツナとチーズ入り卵焼き キャベツとえのきのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ツナ 卵 豆腐 味噌	牛乳 チーズ わかめ	ごはん じゃがいも	油 ごま	にんじん	枝豆 玉ねぎ キャベツ	きゅうり えのき ねぎ
16	火		ごはん 牛乳 河内晩柑	豚肉のジャンロー アーモンドあえ トマトの卵とじ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	ごはん	アーモンド	小松菜 にんじん トマト	玉ねぎ 生姜 キャベツ	もやし たけのこ ねぎ 河内晩柑
17	水		ごはん 牛乳	いかの黒糖甘辛がらめ 小松菜のナムル もずくスープ	いか 大豆 豆腐	牛乳 もずく	ごはん でんぷん	油 ごま油 ごま	小松菜 にんじん	もやし たけのこ えのき	
18	木	なんと 食育デー (広島県)	広島菜めし 牛乳	がんす キャベツとアスパラのレモンサラダ 美酒鍋(びしゅなべ)	すり身 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ごはん でんぷん パン粉 小麦粉	油 オリーブオイル	広島菜 にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ レモン	にんにく 白菜 しめじ ねぎ
19	金		フルーツパン 牛乳	魚のマヨネーズ焼き 茎わかめサラダ ミネストローネ	たら ベーコン	牛乳 茎わかめ	フルーツパン パン粉 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ごま油	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	セロリ
22	月		ごはん 牛乳	えびシュウマイ キャベツと油揚げのごまあえ 鶏肉のすき焼き煮	魚肉すり身 えび 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	ごはん でんぷん 小麦粉 じゃがいも すき焼き麺	ごま 油	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	ごぼう しいたけ 白菜 ねぎ
23	火		ごはん 牛乳 メロン	五箇山豆腐のごまだれかけ 大豆とひじきの炒り煮 じゃがいものそぼろ煮	五箇山豆腐 さつま揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき 角切り昆布	ごはん でんぷん じゃがいも	油 ごま	にんじん	コーン 生姜 玉ねぎ	グリーンピース メロン
24	水		キムチごはん 牛乳	焼きししゃも ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	豚肉 ししゃも 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ごはん	ごま油	にら いんげん にんじん しそ	玉ねぎ キムチ キャベツ	もやし
25	木		ごはん 牛乳	豚肉とレバーのピリ辛あえ 春雨サラダ トマト入りコーンスープ	豚肉 レバー 味噌 卵 豆腐	牛乳	ごはん でんぷん 春雨	油 ごま	にら トマト	生姜 きゅうり みかん もやし コーン	しいたけ 玉ねぎ たけのこ
26	金		はちみつパン 牛乳 ヨーグルト	スクランブルエッグ ミニトマト 肉団子スープ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	はちみつパン 春雨	油	にんじん ミニトマト	玉ねぎ しいたけ グリーンピース	にんにく 生姜 もやし たけのこ ねぎ
29	月		ごはん 牛乳	チキン南蛮 刻み漬け たまねぎたっぷりスープ	鶏肉 卵 大豆 ベーコン	牛乳	ごはん 小麦粉 でんぷん	油 ごま バター	パセリ にんじん	レモン ピクルス 玉ねぎ キャベツ	きゅうり たくあん コーン 枝豆
30	火		ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き わかめと大豆のサラダ キャベツと厚揚げのうま煮	さば 味噌 大豆 厚揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	ごはん 米粉	ごま油	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	しいたけ たけのこ 生姜
31	水		豚丼 牛乳	ー ごま酢あえ かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	ごはん でんぷん	油 ごま	にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	えのき

○材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

