

5月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質		
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g		
2	火			繰 替 休 業								
8	月		ごはん	ととまる くきわかめのきんぴら みそしる オレンジ	○ 牛乳 すりみ ベーコン あぶらあげ こんぶ	みそ くきわかめ こんぶ	ごはん あぶら さとう	じゃがいも こんにやく ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ とうもろこし	ごぼう いら オレンジ きやべつ しいたけ	618	23.0
9	火		しよくパン	ぶたにくといものねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ	○ 牛乳 ぶたにく かんでん	みそ	しよくパン さとう ごまあぶら かたくりこ カクテルゼリー	じゃがいも	しょうが きやべつ きゅうり みかん もも とうもろこし バナナ	ねぎ パインアップル	643	21.7
10	水		ごはん	えびのチリソースに ゆでやさい タンタンはるさめスープ ヨーグルト	○ 牛乳 えび ぶたにく	みそ ヨーグルト	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	さとう ごま はるさめ	にんじん しょうが にんにく しいたけ ブロッコリー たけのこ	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	686	26.4
11	木		1/2コッペパン	ソフトめんのカレーソースかけ オムレツ みずなサラダ	○ 牛乳 たまご ぶたにく	みそ	1/2コッペパン ソフトめん さとう	あぶら	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり マッシュルーム パインアップル	みずな きゆうり	627	25.1
12	金		ごはん	ふくらぎのみりんやき こまつなときりほしだいこんのひたし みそしる カシューナッツ	○ 牛乳 とうふ	みそ ふくらぎ	ごはん ごま	カシューナッツ	こまつな にんじん きやべつ ねぎ きりほしだいこん たまねぎ		660	28.4
15	月	高岡食19井	ごはん	たかおかやさいのグリーンどん やきポテト とうふのすましじる あおりんごゼリー	○ 牛乳 ぶたにく わかめ	とうふ	ごはん しらたき さとう	ごまあぶら ふ かたくりこ あぶら じゃがいも あおりんごゼリー	にんにく しょうが ほうれんそう しいたけ ねぎ たまねぎ	にんじん	614	23.2
16	火		こめこいりパン	ココアまめ カラフルソテー ワンタンスープ アップルシャーベット	○ 牛乳 ひよこまめ だっしふんにゆう	ベーコン ぶたにく	こめこいりパン さとう あぶら	かたくりこ ワンタンのかわ	はくさい にんじん ほしいたけ ねぎ りんご きピーマン	きやべつ あかピーマン	652	25.7
17	水		げんりようごはん	かにシューマイ きゅうりのナムル こもくらーめん とうにゆうプリン	○ 牛乳 ぶたにく かに	すりみ らんぱく	げんりようごはん シューマイのかわ ちゆうかめん ごまあぶら	あぶら ごま	しょうが にんじん メンマ にんにく きゅうり	ねぎ たまねぎ きやべつ	655	21.6
18	木	地場産品の日	ごはん	さけのしおやき ほうれんそうとしめじのごまみそ すきやきに ほしブルー	○ 牛乳 さけ ぎゆうにく	みそ とうふ	ごはん さとう ごま	じゃがいも ふ こんにやく	ほうれんそう しいたけ きやべつ にんじん しめじ ねぎ ブルー		679	30.2
19	金		むぎごはん	とうふハンバーグ ブロッコリーサラダ ハヤシライス	○ 牛乳 ぎゆうにく とうふ	とりにく おから	むぎごはん あぶら じゃがいも	さとう	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし	しめじ ブロッコリー きゅうり	641	23.6
23	火		しよくパン	チーズエッグ フルーツあえ ミネストローネ いちごジャム	○ 牛乳 たまご チーズ	とりにく きんときまめ	しよくパン じゃがいも さとう	オリーブオイル いちごジャム	にんじん しめじ セロリ パインアップル トマト さやいんげん みかん もも バナナ	たまねぎ りんご ほしぶどう	670	27.3
24	水		ごはん	ぶたにくのジャンロー ひじきサラダ かきたまじる ブルーベリーゼリー	○ 牛乳 ぶたにく たまご	ひじき	ごはん かたくりこ ごま ふ	さとう	しょうが たまねぎ きやべつ ブロッコリー たまねぎ にんじん	きやべつ	620	24.9
25	木		あげパン	ウインナー ビーフソテー ポテトスープ	○ 牛乳 ウインナー きなこ	とりにく だっしふんにゆう	コッペパン あぶら さとう	じゃがいも ごまあぶら ビーフ	にんじん しょうが きやべつ パセリ ピーマン エリンギ たまねぎ		629	24.2
26	金		ごはん	ししゃものいしがきあげ ちゅうかふうだいのうまに みそしる	○ 牛乳 たまご ぶたにく	ししゃも だいず あぶらあげ みそ	ごはん こむぎご ごま あぶら	ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ	ねぎ しめじ はくさい ピーマン ほしいたけ	678	31.0
29	月	郷土食献立	ごはん	しろえびのほうせきあげ ほうれんそうのひたし だんごじる	○ 牛乳 ひらたえび だいず	こうやどう あぶらあげ あおのり	ごはん さとう ごま しらたまだんご	かたくりこ あぶら こんにやく	ほうれんそう きやべつ ねぎ にんじん	ごぼう	686	23.4
30	火		2/3コッペパン	たかおかかぼちゃクロック グリーンサラダ スープスパゲティ メロンゼリー	○ 牛乳 ベーコン ぶたにく	あつあげ	コッペパン パンこ あぶら	さとう こむぎご マーガリン メロンゼリー さとう	にんじん きやべつ たまねぎ グリーンアスパラガス マッシュルーム かぼちゃ きゅうり とうもろこし パセリ		599	20.4
31	水		ごはん	さばのホイルやき こまつなのコーンあえ やさいのうまに	○ 牛乳 さば とりにく こんぶ	あつあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	こんにやく ぎんなん	こまつな きやべつ たけのこ とうもろこし	にんじん	636	26.2

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。