



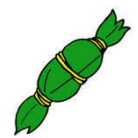
5月の献立予定表



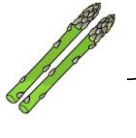
新発田市学校給食七葉共同調理場

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー (kcal)	給食のない 学校・学級
		主食	のみもの	おかず	あか おもに体を作る	みどり おもに体の調子をととのえる	きいろ おもに熱や力になる	炭水化物		脂質		
			たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど						
1	火	ちらし寿司 子どもの日献立	牛乳	たまごやき 春きゃべつのこんぶあえ 若竹汁 笹団子	たまご 油揚げ とうふ あずき 青大豆	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	れんこん たけのこ きゅうり きゃべつ しいたけ	米 じゃがいも もち	油 さとう ごま	681 844	
2	水	黒ごまチーズパン	牛乳	マカロニグラタン ポテトコーンサラダ きゃべつたっぷりスープ	とり肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	コーン にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	バター ごま	664 838	七葉小学校 加治川小2,3年
3	木	憲法記念日 5月4日										
4	金	みどりの日 みどりの日										
7	月	麦ごはん	フッシュリア	麻婆豆腐丼の具 ぎょうざ 中華風はりはりサラダ	ぶた肉 とうふ	乳酸飲料	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ メンマ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり	米 麦	油 ごま	656 849	
8	火	ごはん	牛乳	めばるの彩りあんかけ すきこんぶのいため煮 新発田麩のみそ汁	めばる 油揚げ さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	えだまめ しいたけ ごぼう こんにゃく えのき ねぎ	米 じゃがいも 新発田麩	油 さとう ごま	634 782	
9	水	大麦めん	牛乳	いかの天ぷら しょうがの風味あえ とりごぼう汁	いか ほたて とり肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう まいたけ たけのこ ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが	大麦めん	油 ごま	648 818	七葉小学校
10	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風たまねぎソース アーモンドサラダ 青菜のみそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 コーン	たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり だいこん	米 アーモンド	オリーブ油 さとう	669 830	
11	金	ごはん	牛乳	かつおフライのみそだれかけ わかめのあえもの 春野菜のうま煮	かつお とり肉 ほたて ちくわ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	きゅうり きゃべつ たけのこ こんにゃく ふき	米 じゃがいも	さとう ごま	662 816	七葉中学校
14	月	ごはん	牛乳	とり肉とじゃがいもの煮こみ 春きゃべつのピリ辛漬け 沢煮碗 ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや	にんにく きゃべつ きゅうり ごぼう たけのこ	米 はるさめ じゃがいも	さとう 油	630 773	
15	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きくらげのあえもの 肉じゃが	さば ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	きゃべつ もやし きくらげ しょうが たまねぎ しいたけ こんにゃく	米 じゃがいも	さとう 油	684 842	
16	水	アップル米粉パン	牛乳	ミートボール フルーツサラダ クラムチャウダー	ぶた肉 白いんげん豆 あさり	牛乳	パセリ	きゅうり しょうが たまねぎ きゃべつ	米粉パン じゃがいも	バター さとう	644 813	加治川中 1,2年
17	木	ごはん	牛乳	白身魚のみそマヨネーズ焼き ふきのきんぴら けんちん汁	たら さつまあげ とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	ふき こんにゃく しいたけ だいこん えのき ごぼう ねぎ	米 じゃがいも	油 さとう ごま	635 776	
18	金	菜めし 食育の日	牛乳	いわしのカリカリフライ アスパラのごまあえ 山菜の小煮物	いわし とり肉 かまぼこ ほたて	牛乳	にんじん きぬさや	アスパラ きゃべつ ごぼう たけのこ こんにゃく ぜんまい	米 じゃがいも	油 さとう ごま	666 814	
21	月	ピタパン	牛乳	とり肉のアップルジンジャーソース コールスローサラダ ふわふわたまごスープ 青梅ゼリー	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん コーン	きゃべつ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	さとう ジャム	635 804	
22	火	ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめのサラダ 豆腐のピリ辛煮	ぶた肉 とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり きゃべつ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	米	さとう 油 ごま	688 856	
23	水	中華めん	牛乳	担々麺スープ えびパオズ 切干大根の中華あえ	ぶた肉 えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし 切干大根 きゃべつ	中華めん	さとう 油 ごま	683 849	
24	木	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 春雨サラダ たまご入りもずくスープ	ぶた肉 なると たまご とうふ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン コーン	しょうが たけのこ もやし きゅうり メンマ ねぎ	米 かたくり粉 じゃがいも	さとう ごま	618 761	七葉中1年
25	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツカクテル	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも	バター さとう	700 865	
28	月	ナシゴレン	牛乳	目玉焼き レモンナッツサラダ ビーフンスープ	とり肉 ぶた肉 えび あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく ピーマン きゅうり きゃべつ たけのこ しいたけ もやし	米 じゃがいも アーモンド ビーフン	油	641 788	七葉小学校 加治川小学校
29	火	ごはん	牛乳	あじフライ ソース たくあんあえ 新じゃがのみそ汁	あじ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たくあん きゃべつ きゅうり えのき ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま	629 766	
30	水	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいものケッチャップがらめ わらびのおひたし さつき汁 いちごタルト	あつあげ とり肉	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン きぬさや	わらび きゃべつ しょうが たけのこ かぶ	米 じゃがいも	ごま さとう ごま	666 819	
31	木	麦ごはん	牛乳	アーモンドきんぴら丼の具 カレーもやし きぬさやのみそ汁	ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれん草	ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく もやし しめじ	米 麦 じゃがいも	アーモンド さとう 油	626 775	

【5月1日】 **子どもの日献立**
 子どもの日は「端午の節句」とも呼ばれます。新潟では、笹団子、ちまきで子どもの成長をお祝いします。この日は小さめの笹団子がつきます。食べた後は、笹の葉を小さくたたんで、結ばれていたすげ（紐）でくるくると巻いてください。



【5月18日】 **食育の日献立**
 5月より新発田市の特産物のアスパラが給食に登場します。旬のアスパラは太く、甘みが強いのが特徴です。給食でも人気のある、ごまあえにアスパラを使います。



*太字は新発田市産のものを示します。
 *物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。

