



5月献立予定表



2024.5 新発田市学校給食川東共同調理場

日	こんだて			主な材料						栄養価		給食予定
	主食	おかず	のみもの	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		上段：小学校 下段：中学校		
				たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー kcal	たんばく質 g	
				1群：肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群：牛乳・海 藻・乳製品・小魚	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	6群：油・種実類			
1 水	ごはん	ぶたにくのケチャップいため いそかあえ かきたまじる	牛乳	ぶたにく あやめ みそ とうふ たまご	のり 牛乳	ピーマン にん じん こまつな	しょうが にんにく たま ねぎ もやし キャベツ たけのこ えのきたけ な がねぎ	ごめ さとう かた くりこ	あぶら ごま	595 742	27.9 34.1	
2 木	わかめごはん	ししゃもフライ アーモンドあえ たけのこのみそしる こどものひデザート	牛乳	とうふ あやめみそ とうにゅう	わかめ し しゃも かん てん 牛乳	こまつな にん じん	キャベツ たけのこ えの きたけ ながねぎ メロン	ごめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも	あぶら アーモ ンド	670 795	24.9 27.9	こどもの日こんだて
7 火	チキンカレーライス (むぎごはん)	(チキンカレー) ピーンズサラダ れいとうパイン	牛乳	とりにく だいす いんげんまめ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たま ねぎ きゅうり キャベ ツ コーン パイン	ごめ むぎ じゃが いも さとう	あぶら カレー ルウ ごまあぶ ら ごま	664 814	22.5 27.3	
8 水	おおむぎめん	とりごぼうじる もちいりしのだ のりまめあえ チーズ	牛乳	だいす とりにく あぶらあげ	のり チーズ 牛乳	にんじん	きゅうり もやし ごぼう たけのこ しいたけ しめ じ はくさい ながねぎ	おおむぎめん も ちこ さとう こん にゃく		625 735	28.3 33.8	川東中、竹俣特 支高等部なし
9 木	ごはん	いかいそべフライ くきわかめのきんぴら しばたふのみそしる	牛乳	いか ぶたにく とうふ あやめみそ だいす	あおのり く きわかめ 牛 乳	にんじん さや いんげん こま つな	だいこん	ごめ パンこ こ むぎこ こんにゃ く さとう じゃが いも しばたふ	あぶら	595 734	25.7 30.5	竹俣特別支援学 校なし
10 金	ちゅうかどん (むぎごはん)	(ちゅうかどんのぐ) カレマヨサラダ 小いちご 中ヨーグルト	牛乳	ぶたにく いか なると	牛乳 中ヨー グルト	にんじん チン ゲンツァイ	しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ しめじ もやし きくらげ たくあ ん キャベツ きゅうり 小 いちご	ごめ むぎ かたくり こ はるさめ	あぶら ごまあ ぶら ノンエッ グマヨネーズ	570 760	23.5 30.7	竹俣特別支援学 校なし
13 月	ごはん	かつおフライのごみそだれかけ きなこあえ さわにわん	牛乳	かつお あやめみ そ きなこ ぶた にく かまぼこ	牛乳	こまつな にん じん さやえん どう	にんにく もやし ごぼう えのきたけ たけのこ	ごめ パンこ こ むぎこ さとう じゃがいも はる さめ	あぶら ごまあ ぶら ごま	620 787	25.0 31.6	
14 火	マーボーどん (むぎごはん)	【マーボーどんのぐ】 はるさめサラダ 小いちごヨーグルト 中竹いちご	牛乳	ぶたにく だいす ミート とうふ あやめみそ	牛乳 小ヨー グルト	にんじん なら	しょうが にんにく たけ のこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり 中竹いち ご	ごめ むぎ さとう かたくりこ はる さめ	ごまあぶら ご ま	651 725	25.6 28.7	
15 水	こめこパン	とりにくのからあげ なつみかんサラダ アスパラガスのポタージュスープ	牛乳	とりにく ベーコ ン しろういんげん まめ	なまクリーム 牛乳	にんじん アスパ ラガス	キャベツ きゅうり なつみ かん たまねぎ マッシュ ルーム	こめこパン かた くりこ さとう じゃがいも ホウ イトルウ	あぶら	670 851	29.2 36.2	
16 木	ごはん	ハンバーグたまねぎソース ほそぎりポテトサラダ あつあげのみそしる	牛乳	とりにく ぶたに く あつあげ あ やめみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり えのき たけ	ごめ さとう かた くりこ じゃがい も	あぶら	631 794	25.1 30.9	
17 金	ごはん	さばのみそに のりすあえ こにもの	牛乳	さば みそ かま ぼこ とりにく	のり 牛乳	にんじん さや えんどう	キャベツ もやし ごぼう しいたけ たけのこ	ごめ こんにゃく じゃがいも さと う		608 786	27.6 34.9	食育の日こんだて
20 月	ごはん	しろみざかなとポテトのカレーあげ マヨたくあえ にらたまスープ	牛乳	たら だいす とう ふ たまご	牛乳	こまつな にん じん なら	たくあん キャベツ たけ のこ えのきたけ	ごめ じゃがいも かたくりこ さと う	あぶら ノン エッグマヨネー ズ	636 794	25.5 31.0	竹俣特別支援学 校なし
21 火	ごはん	あつやきたまご きりざい あつあげのカレーに	牛乳	たまご なっとう とりにく あつあ げ	牛乳	のざわな こま つな にんじん	たくあん きゅうり たまね ぎ しいたけ にんにく な がねぎ	ごめ こんにゃく じゃがいも	ごま カレー ルウ	628 777	26.2 31.5	
22 水	ちゅうかめん	とうにゅうやさいスープ はるまき ブロッコリーサラダ	牛乳	ぶたにく とう にゅう だいす あやめみそ	牛乳	ブロッコリー にんじん こま つな	たまねぎ コーン にんに く しょうが メンマ き くらげ キャベツ だいす もやし ながねぎ しいた け	ちゅうかめん こ むぎこ こめこ はるさめ かたくり こ じゃがいも さとう	あぶら ごまあ ぶら	687 851	26.8 32.2	
23 木	ハヤシライス (むぎごはん)	(ハヤシソース) アーモンドサラダ ミルメーク	牛乳	ぶたにく しろう いんげんまめ	牛乳	にんじん トマ ト	しょうが にんにく たま ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ごめ むぎ じゃが いも さとう プラ ウンルウ	あぶら アーモ ンド	637 782	21.4 25.5	
24 金	ごはん	とりにくのやくみソースかけ カレーもやし もずくのみそしる アセロラゼリー	牛乳	とりにく とうふ あやめみそ	もずく 牛乳	にんじん こま つな	ながねぎ しょうが もや し アセロラ	ごめ かたくりこ さとう じゃがい も	あぶら ごまあ ぶら	654 796	23.9 28.6	
27 月	ごはん	ごもくやさいにくだんご はるさめのいたためもの たまごコーンスープ	牛乳	とりにく ぶたに く とうふ たま ご	牛乳	にんじん チン ゲンツァイ	ごぼう たまねぎ キャ ベツ にんにく しょうが たけのこ きくらげ えだ まめ メンマ コーン なが ねぎ	ごめ パンこ さ とう はるさめ じゃがいも かた くりこ	ごまあぶら	- 778	- 30.1	川東小、竹俣特 支高等部なし
28 火	ごはん	えびカツ コロコロこんにゃくサラダ トマトいりコンソメスープ ソースこぶくろ	牛乳	えび さかなすり み だいす ウ インナー	わかめ 牛乳	トマト こまつな	きゅうり コーン たまね ぎ キャベツ にんにく	ごめ パンこ こ むぎこ さとう こんにゃく かた くりこ じゃがい も	あぶら	612 757	21.6 25.9	竹俣特支高等部 なし
29 水	ごはん	さばのしおこうじやき じゃがいものきんぴら キャベツのみそしる	牛乳	さば ぶたにく あぶらあげ あや めみそ だいす	わかめ 牛乳	にんじん さや いんげん	ごぼう えのきたけ キャ ベツ	ごめ こんにゃく じゃがいも さと う	あぶら ごま	623 773	24.6 29.7	竹俣特支高等部 なし
30 木	チキンドリア (ターメリックライス)	(チキンドリアソース) じゃがいものカレーサラダ あおうめゼリー	牛乳	ベーコン とりに く しろういんげん まめ	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごめ ホワイトル ウ じゃがいも さとう あおうめ ゼリー	あぶら アー モンド	676 842	23.5 28.4	竹俣特支高等部 なし
31 金	ごはん	いわしのレモンソース ピリからもやし あさりのみそしる	牛乳	いわし あぶらあ げ あさり あやめ みそ	牛乳	にんじん	レモン もやし きゅうり キャベツ	ごめ さとう じゃ がいも	あぶら ごまあ ぶら	619 771	24.9 30.2	竹俣特支高等部 なし

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。