



5月の献立表

今月の目標：正しい食事のマナーを身に付けよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
2月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 即席漬け じゃがいものそぼろ煮	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	854 31.7 20.8	
6金	わかめご飯 牛乳 こどものデザート	ヒレカツ 三色ひたし 鶏ごぼう汁	ヒレカツ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ご飯 ゼリー	米油	827 31.8 22.3	こどもの日献立
9月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	大根 キャベツ きゅうり コーン しめじ ごぼう	ご飯 砂糖	マネーズ風トッピング ごま	896 33.5 32.5	
10火	ご飯 牛乳	ふくらぎの甘みそかけ きゅうりとわかめの甘酢あえ けんちん汁	ふくらぎ みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり キャベツ 大根 干し椎茸 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	838 36.5 26.8	<給食なし> 北部中1年
11水	五目ご飯 牛乳 いちごゼリー	卵のベーコン巻き ^卵 キャベツ生姜醤油あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 卵のベーコン巻き 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう 干し椎茸 キャベツ えのきたけ もやし 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも ゼリー	米油	797 30.1 24.0	<給食なし> 北部中2年
12木	黒糖パン ^乳 牛乳	チーズササミフライ ^乳 大根サラダ フルーツポンチ	チーズササミフライ	牛乳	ブロッコリー 人参	大根 コーン もも りんご パイン みかん パナナ	黒糖パン ゼリー 三温糖 ナタデココ	米油	901 28.9 20.5	
13金	ご飯 牛乳	氷見産牛肉の焼き肉 青菜の切り干しあえ あっさり汁	牛肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 ねぎ たけのこ 切り干し大根	ご飯 砂糖 三温糖	米油 ごま	873 23.4 37.3	ひみの日献立
16月	ご飯 牛乳	鶏肉の香味焼き マリネサラダ チンゲン菜と卵のスープ ^卵	鶏肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま油 米油	808 32.7 25.5	
17火	ご飯 牛乳 ミニトマト	魚のたれがけ 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁	赤魚 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ミニトマト	生姜 ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 三温糖	米油 ごま	859 38.0 24.2	
18水	麦ご飯 牛乳	コーンシューマイ 変わり漬け ポークカレー	コーンシューマイ 豚肉 豆乳	牛乳	トマト 人参	キャベツ きゅうり 生姜 たくあん りんご にんにく 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 じゃがいも	ごま 米油 牛脂	901 26.4 21.8	
19木	はちみつ入りコッペパン ^乳 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ フルーツヨーグルトあえ ^乳 肉団子スープ	豚肉 大豆 みそ 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 パイン もも りんご 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 たけのこ	はちみつパン 砂糖 春雨 ナタデココ	米油	964 39.4 28.3	
20金	ご飯 牛乳 ひじきのり	がんもの含め煮 青菜のアーモンドあえ ^種 豚汁	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳 ひじきのり	小松菜 人参	もやし 生姜 ねぎ 玉ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 さつまいも	アーモンド	877 33.6 25.7	
23月	ご飯 牛乳	酢豚 春雨のあえもの かき玉汁 ^卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ きゅうり ねぎ コーン もやし しめじ	ご飯 砂糖 麩 でんぷん 三温糖 春雨	米油 ごま油	837 33.9 23.5	
24火	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め コーンのひたし 五目みそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ コーン キャベツ たけのこ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	828 33.8 23.6	
25水	ご飯 牛乳	わかさぎのかりかりフライ 小松菜とひじきのナムル 中華スープ	わかさぎのかりかりフライ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	785 28.4 22.9	
26木	コッペパン ^乳 牛乳	塩レモンチキン モロッカンサラダ ハリラスープ	鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	トマト パセリ 赤ピーマン	にんにく レモン 玉ねぎ きゅうり 枝豆 セロリ 生姜	パン じゃがいも	オリーブオイル	829 44.5 24.1	世界の味めぐり献立 (モロッコ)
27金	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	みそだれ肉団子 野菜のごまひたし 豆腐とかまぼこのすまし汁 ^卵	肉団子 かまぼこ 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	小松菜 人参	キャベツ 生姜 えのきたけ ねぎ	ご飯	ごま	800 27.3 19.9	
30月	ご飯 牛乳	コロツケ アスパラサラダ 茎わかめと卵のスープ ^卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	アスパラガス 人参	コーン もやし 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん コロツケ	米油	813 28.9 22.8	
31火	小松菜とベーコンのピラフ 牛乳 シークワサータルト	オムレツ ^卵 きゅうりの華風漬け 豆乳スープ	ベーコン オムレツ 鶏肉 豆乳	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム コーン	ご飯 米粉 じゃがいも タルト	ごま ごま油 豆乳バター	841 27.8 25.2	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類