



令和4年5月分献立予定表



一小・中学校一

日 曜	牛乳 主食	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	家庭でとりたい食べ物	欠食(予定)
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			
いいね北菜給食の日										
2月	ごはん	砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ豆腐のみそ汁 アスパラガスのごまかつお和え		ごめ さとう	ごまあぶらごま	ふたにく とうふ みぞ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご アスパラガス キャベツ えのきたけ	いも類 くだもの類	大栄小
6金	ごはん	若鶏肉の塩こうじ焼き ゆばのすまし汁 大根のカレー煮		ごめ かたくりこ	あぶら	とりにく ゆば ふたにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん にんにく ほししいたけ	海そう類 くだもの類	北条小
9月	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め もずくスープ フルーツ白玉		ごめ さとう しらたまもち	ごまあぶら あぶら	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ おうとう パイン あまなつみかん	いも類	
10火	コッパン	ささみのレモンソースかけ コーンポタージュ アスパラガスとベーコンのソテー		パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく しょうが レモン たまねぎ コーン アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ パセリ	豆類 海そう類 くだもの類	
こどもの日献立										
11水	ごはん	かつおフライ(砂丘らっきょうタルタル) 若竹汁 青菜のおかか炒め	ちまき	ごめ こむぎこ ぱんこ ちまき かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	かつお かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	りんご パセリ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ コーン こまつぎ キャベツ	豆類 くだもの類	
12木	ごはん	ますのカレームニエル 大根のみそ汁 わかめとたこの酢の物		ごめ こむぎこ さとう ぶ こんじゃく	バター ごま	ます あぶらあげ みぞ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり	くだもの類	
13金	ごはん	若鶏肉の梅みそ焼き けんちん汁 千草和え		ごめ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	うめ だいこん にんじん こぼろ ねぎ こまつぎ もやし	海そう類 くだもの類	
16月	ごはん	白身魚のアーモンドフライ あご竹輪のすまし汁 たけのこの彩りきんぴら		ごめ さとう ぱんこ こむぎこ こんにゃく	アーモンド ごま あぶら ごまあぶら	ほき あごちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こぼろ ねぎ ピーマン えのきたけ たけのこ	海そう類 くだもの類	
17火	コッパン	ジビエのチリコンカン 春キャベツのスープ 大根サラダ		パン かたくりこ マカロニ	ドレッシング	いぬししく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ パセリ コーン だいこん ブロッコリー	くだもの類	
18水	ごはん	ジャージャー豆腐 たまごとコーンのスープ きりぼしだいこん 切干大根のナムル		ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	あつあげ たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい コーン えのきたけ ねぎ なら もやし しょうが きりぼしだいこん	海そう類 くだもの類	
食育の日										
19木	ゆかりごはん	さわらのカラフルマリネ なめこ汁 スナッペンどうのアーモンド和え		ごめ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド	さわら みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン にんじん パセリ だいこん なめこ キャベツ きピーマン スナッペンどう ねぎ しそ	海そう類 くだもの類	
20金	ごはん	牛肉コロッケ 梨入りチキンカレー 北菜トマトのサラダ		ごめ じゃがいも ぱんこ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト せし じゃがいも えだまめ	豆類 海そう類	
23月	ごはん	さばのカレーしょうゆ焼き わかめのすまし汁 豚肉とピーマンの塩こうじ炒め		ごめ	あぶら	さば ふたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン	いも類 くだもの類	北条小
24火	コッパン	砂丘ながいものグラタン 鶏団子とちんげんさいのスープ フルーツヨーグルト		パン さとう ゆが地 ぱんこ かたくりこ	バター	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	しめじ たまねぎ にんじん パセリ ちんげんさい おうとう パイン あまなつみかん	海そう類	北条小
25水	ごはん	パリパリ揚げぎょうざ 八宝菜 きゅうりともやしの二色ナムル		ごめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	ふたにく とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし なら にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ じゃがいも ちんげんさい	豆類 海そう類 くだもの類	
26木	ごはん	千草焼き じゃがいものみそ汁 五目ひじき		ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	たまご みぞ とうふ さつまあげ ベーコン だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ほししいたけ こまつぎ コーン にんじん たまねぎ スナッペンどう	くだもの類	
27金	ごはん	北菜特製から揚げ こまつなと厚揚げのみそ汁 大根の香りとえ		ごめ かたくりこ	あぶら	とりにく みぞ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しそ えのきたけ こまつぎ だいこん じゃがいも	海そう類 くだもの類	
30月	ごはん	一夜干しかれのいから揚げ にらたま汁 きゅうりののり酢和え		ごめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	かれい たまご とうふ みぞ まくら	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん えのきたけ なら もやし じゃがいも きピーマン	くだもの類	大栄小
31火	コッパン	照り焼きチキン 北菜トマトのミネストローネ ジャーマンながいも		パン さとう マカロニ じゃがいも かたくりこ ゆが地	オリーブあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん にんにく トマト しめじ パセリ たまねぎ	豆類 海そう類 くだもの類	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北菜町産の食材です。