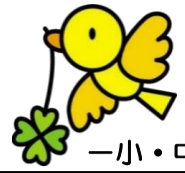




# 令和5年5月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	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
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	
<b>いいね北菜給食の日</b>											
1月	ごはん	○	北菜特製スタミナ炒め 砂丘ながいものみそ汁 大根と水菜の香りしそ和え	いちご	こめ おがいも	あぶら	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ だいこん みずな しそ いちご		海そう類
2火	ごはん	○	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	台湾生ハイナップル	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 にんじん コーン <b>パセリ</b> アスパラガス キャベツ エリンギ ハイナップル		豆類 海そう類
<b>こどもの日献立</b>											
8月	ごはん	○	かつおフライ 砂丘らっきょうタルタル わかめのすまし汁 たけのこの彩りきんぴら	こどもの白 デザート	こめ こむぎこ さとう こんにやく ゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	かつお たまご とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	らっきょう パセリ ねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ <b>ピーマン</b>		くだもの類
9火	コッペパン	○	ドライカレー 大根のポトフ 春キャベツと夏みかんのサラダ		パン マカロニ	ドレッシング	ふたにく だいす ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ なし にんにく しょうが だいこん しめじ <b>パセリ</b> キャベツ <b>じゃがいも</b> ブロッコリー なつみかん		いも類 海そう類
10水	ごはん	○	さわらの梅みそ焼き 北菜野菜のとん汁 ちんげんさいののりしそ和え		こめ じゃがいも さとう		さわら <b>みそ</b> ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	うめ にんじん だいこん ねぎ ごぼう ちんげんさい もやし		くだもの類
11木	ごはん	○	若鶏肉の竜田揚げ みそけんちん汁 砂丘ながいもの和風サラダ		こめ かたくりこ こんにやく <b>おがいも</b>	あぶら	とりにく とうふ <b>みそ</b> かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん <b>ごぼう</b> だいこん ねぎ キャベツ <b>みずな</b>		海そう類 くだもの類
12金	ごはん	○	ジャージャー豆腐 たまごとコーンのスープ きゅうりともやしの二色ナムル		こめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	あつあげ ふたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	<b>たまねぎ</b> にんじん しょうが <b>ちんげんさい</b> えのきたけ ねぎ コーン <b>じゃがいも</b> もやし		海そう類 くだもの類
15月	ごはん	○	竹輪の磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 大根のピリ辛煮		こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ちくわ とうふ <b>みそ</b> ふたにく	ぎゅうにゅう あおさ	<b>たまねぎ</b> にんじん ねぎ だいこん えのきたけ にんにく しょうが		くだもの類
16火	コッペパン	○	マーレードポーク 春キャベツのコンソメスープ ジャーマンながいも		パン オレンジマーレード <b>おがいも</b>		ふたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ <b>たまねぎ</b> にんじん だいこん <b>パセリ</b>		豆類 海そう類 くだもの類
17水	ごはん	○	肉団子のケチャップ和え 五目春雨スープ いちごのフルーツ杏仁		こめ さとう かたくりこ はるさめ あんぱんどうふ	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ <b>ピーマン</b> ほししいだけ きくらげ もやし <b>いちご</b> <b>ちんげんさい</b> おうとう パイン		豆類 海そう類
18木	ごはん	○	砂丘らっきょうのピリ辛そば あご竹輪のすまし汁 こまつなのアーモンド和え		こめ さとう	ごまあぶら アーモンド	ふたにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん <b>たまねぎ</b> <b>らっきょう</b> だいこん ねぎ えのきたけ <b>ごまつな</b> キャベツ		いも類 海そう類 くだもの類
<b>食育の日</b>											
19金	ごはん	○	カラフルココット ジビエカレー 大根サラダ		こめ じゃがいも	あぶら	たまご とりにく <b>いししい</b>	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん コーン グリンピース <b>たまねぎ</b> にんにく <b>いんげん</b> なし だいこん ブロッコリー		豆類 くだもの類
<b>エコ給食の日</b>											
22月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き なめこ汁 おからサラダ		こめ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨ ネーズ	ふたにく とうふ <b>みそ</b> おから	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん なめこ ねぎ <b>じゃがいも</b> <b>たまねぎ</b> コーン		海そう類
23火	コッペパン	○	ながいもの豆乳グラタン 鶏団子とちんげんさいのスープ 海そうサラダ		パン <b>おがいも</b>	バター ドレッシング	とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ のり こんぶ	しめじ <b>たまねぎ</b> にんじん パセリ だいこん <b>ちんげんさい</b> ほししいだけ キャベツ <b>じゃがいも</b> あかピーマン きピーマン		くだもの類
24水	ごはん	○	白身魚のアーモンドフライ じゃがいものみそ汁 いかとわかめの酢の物		こめ こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら アーモンド ごま	ホキ あぶらあげ <b>みそ</b> いか	ぎゅうにゅう わかめ	<b>たまねぎ</b> にんじん ねぎ <b>じゃがいも</b>		くだもの類
25木	ごはん	○	さばのみそ煮 若竹汁 豚肉とピーマンの塩こうじ炒め		こめ さとう	あぶら	さば みそ かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ <b>たまねぎ</b> にんじん ねぎ キャベツ <b>ピーマン</b>		いも類 くだもの類
26金	ごはん	○	梅の香りチキンカツ 大根のみそ汁 いんげんのごまかつお和え		こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく たまご <b>みそ</b> あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	うめ だいこん にんじん ねぎ <b>いんげん</b> キャベツ		いも類 海そう類 くだもの類
29月	ごはん	○	一夜干しかれのから揚げ 厚揚げのみそ汁 きゅうりののり酢和え		こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	かれい あつあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	<b>たまねぎ</b> にんじん えのきたけ <b>ごまつな</b> <b>じゃがいも</b> もやし きピーマン		くだもの類
30火	コッペパン	○	照り焼きチキン 北菜野菜のミネストローネ ごぼうサラダ		パン さとう かたくりこ じゃがいも	オリーブあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん <b>たまねぎ</b> にんにく しめじ <b>パセリ</b> <b>ごぼう</b> キャベツ <b>じゃがいも</b>		豆類 海そう類 くだもの類
31水	ゆかりごはん	○	さけのカレームニエル かきたま汁 五目ひじき		こめ さとう こむぎこ こんにやく	バター あぶら	さけ たまご とうふ さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	しそ パセリ <b>たまねぎ</b> にんじん ほししいだけ <b>ちんげんさい</b> <b>いんげん</b>		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、北栄町産の食材です。