

# 5月予定献立表 (中学校)

湯之谷給食センター

<p>♪5月の地場産物♪ 魚沼産 コシヒカリ、深雪豚、ぜんまい、米粉、大豆、えのき 新潟県産 牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p>	<p>日にち</p> <p>ふくさい しゅさい しゅしよく しるもの</p> <p>あかのたべもの(からだをつくる) きいろのたべもの(エネルギーになる) みどりのたべもの(からだのちようしをととのえる)</p> <p>しょうごう エネルギー ちゅうごう エネルギー</p>	<p>1 カーブゼリー</p> <p>コールスローサラダ スコップおからコロッケ 黒糖パン チキンスープ</p> <p>牛乳,おから,豚肉,鶏肉,豚元豆 黒糖パン,じゃがいも,油,パン粉,ノスタグマ,タチ</p> <p>さやいんげん,玉葱,キャベツ,コーン,きゅうり,ほうれん草,人参,エリンギ,セロリ</p> <p>小 608 中 804</p>	<p>2</p> <p>遠足</p> <p>牛乳,納豆,のり,卵,豚肉,豆腐,みそ</p> <p>米,ごま,じゃがいも,つきこん</p> <p>小 611 中 719</p>	<p>3</p> <p>5月3日 憲法記念日</p> <p>牛乳,鶏肉,さつまいも,豆腐,湯葉 米,天ぷら粉,ごま,油,つきこん,三温糖,片栗粉</p> <p>ふき,人参,ごぼう,椎茸,とうがらし,ほうれん草,えのきたけ</p> <p>小 632 中 724</p>
<p>6 子どもの日 振替休日</p> <p>牛乳,鶏肉,サラダチキン 米,油,じゃがいも,ごま,ノスタグマ,三温糖,セリー</p> <p>玉葱,人参,しめじ,チャツネ,もやし,キャベツ,きゅうり,ミックスフルーツ,バナナ</p> <p>小 664 中 774</p>	<p>7</p> <p>フルーツポンチ もやしと鶏肉の中華胡麻和え カレーライス</p> <p>豚肉,牛乳,サラダチキン 米,油,じゃがいも,ごま,ノスタグマ,三温糖,セリー</p> <p>玉葱,人参,しめじ,チャツネ,もやし,キャベツ,きゅうり,ミックスフルーツ,バナナ</p> <p>小 664 中 774</p>	<p>8</p> <p>和風マカロニサラダ 甘酢ギョーザ ごはん 厚揚げと野菜のスープ</p> <p>牛乳,きょうざ,ツナ,大豆,かつお節,生揚げ,鶏肉 米,油,三温糖,マカロニ,ノスタグマ,片栗粉</p> <p>玉葱,キャベツ,しめじ,もやし,人参,小松菜</p> <p>小 653 中 783</p>	<p>9</p> <p>きりざい だしまき卵 ごはん 豚汁</p> <p>牛乳,納豆,のり,卵,豚肉,豆腐,みそ 米,ごま,じゃがいも,つきこん</p> <p>野沢菜,人参,きゅうり,たくあん,ごぼう,大根,ねぎ,玉葱</p> <p>小 611 中 719</p>	<p>10</p> <p>鶏とフキのきんぴら 白身魚ごま天ぷら わかめごはん 湯葉のすまし汁</p> <p>牛乳,鶏肉,さつまいも,豆腐,湯葉 米,天ぷら粉,ごま,油,つきこん,三温糖,片栗粉</p> <p>ふき,人参,ごぼう,椎茸,とうがらし,ほうれん草,えのきたけ</p> <p>小 632 中 724</p>
<p>13</p> <p>沢庵サラダ 車麩の揚げ煮 ごはん 肉じゃが</p> <p>牛乳,鶏肉,豚肉 米,麩,油,三温糖,ごま,じゃがいも,白滝</p> <p>たくあん,キャベツ,もやし,きゅうり,人参,玉葱,しめじ</p> <p>小 611 中 715</p>	<p>14</p> <p>油揚げのおひたし 鶏の梅焼き ごはん 姫竹汁</p> <p>牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏節,さば,卵,みそ 米,三温糖,じゃがいも</p> <p>梅,もやし,人参,ほうれん草,ひめたけ,玉葱,えのきたけ</p> <p>小 632 中 743</p>	<p>15</p> <p>ひよこ豆とマカロニのサラダ ごはん ミートボールのカレー煮</p> <p>牛乳,ひよこ豆,ミートボール 米粉パン,油,三温糖,マカロニ,ノスタグマ,じゃがいも</p> <p>きゅうり,人参,コーン,玉葱,キャベツ,生姜</p> <p>小 687 中 861</p>	<p>16</p> <p>こぶきいも 焼肉 ごはん きのことレタススープ</p> <p>牛乳,豚肉,みそ,青のり,わかめ,ベーコン 米,油,三温糖,ごま,じゃがいも,マロニー,片栗粉</p> <p>玉葱,青ピーマン,ねぎ,にんにく,生姜,しめじ,ほうれん草,レタス,えのきたけ</p> <p>小 604 中 703</p>	<p>17</p> <p>ヤムウンセン(春雨サラダ) 春巻き 米粉麺 鶏しおスープ</p> <p>牛乳,豚肉,みそ,青のり,わかめ,ベーコン ソフト麺,油,春雨,三温糖,ごま</p> <p>もやし,人参,キャベツ,にら,メンマ,きゅうり,ほうれん草</p> <p>小 677 中 898</p>
<p>20</p> <p>ヨーグルト 中華胡麻辛子和え 中華丼</p> <p>豚肉,さつまいも,鶏卵,牛乳,ハム,ヨーグルト 米,油,片栗粉,三温糖,ごま</p> <p>生姜,玉葱,たけのこ,椎茸,きくらげ,人参,もやし,キャベツ,チンゲン菜,きゅうり</p> <p>小 629 中 727</p>	<p>21 3年修学旅行</p> <p>おひたし チキンみそカツ ごはん わかめトマトの卵スープ</p> <p>牛乳,鶏肉,かつお節,わかめ,卵,豆腐,みそ 米,薄力粉,パン粉,油,片栗粉</p> <p>生姜,小松菜,もやし,人参,キャベツ,トマト</p> <p>小 606 中 707</p>	<p>22 3年修学旅行</p> <p>おろしあえ 厚揚げのごまだれ ごはん きゃべつのみそ汁</p> <p>牛乳,生揚げ,油揚げ,豚肉,みそ 米,片栗粉,ごま,三温糖,じゃがいも</p> <p>ほうれん草,もやし,えのきたけ,人参,大根,キャベツ,玉葱,生姜</p> <p>小 620 中 738</p>	<p>23 3年修学旅行</p> <p>ゆかり漬け 酢豚 ごはん 中華スープ</p> <p>牛乳,豚肉,凍り豆腐,蒲鉾 米,片栗粉,油,三温糖,ごま,マロニー</p> <p>生姜,人参,玉葱,たけのこ,ピーマン,椎茸,かぶ,きゅうり,キャベツ,チンゲン菜</p> <p>小 625 中 733</p>	<p>24</p> <p>きゃべつと油揚げのさつと煮 アジのみそ焼き ごはん 鶏の具沢山汁</p> <p>牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉,豆腐,大豆,みそ 米,バター,三温糖,つきこん</p> <p>玉葱,キャベツ,人参,大根,ごぼう,ねぎ,椎茸</p> <p>小 574 中 700</p>
<p>27</p> <p>チーズ ポテトサラダ タンドリーチキン ごはん 洋風みそ汁</p> <p>牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ツナ,ベーコン,みそ,大豆 米,じゃがいも,マカロニ,ノスタグマ,オリーブ油</p> <p>玉葱,生姜,キャベツ,きゅうり,人参,ほうれん草,コーン,しめじ</p> <p>小 588 中 718</p>	<p>28</p> <p>冷凍パン ピビンバ チンゲン菜スープ</p> <p>豚肉,牛乳,豆腐 米,三温糖,油,ごま</p> <p>生姜,せんまい,切干大根,小松菜,もやし,人参,ねぎ,キムチ類,チンゲン菜,たけのこ,椎茸,えのきたけ</p> <p>小 594 中 704</p>	<p>29</p> <p>野菜と甘夏のサラダ 白身魚のガーリック焼き ごはん 豆とチキンのトマト煮</p> <p>牛乳,赤魚,大豆,鶏肉 米粉パン,オリーブ油,油,じゃがいも</p> <p>アルペリッパ,玉葱,キャベツ,きゅうり,夏みかん,人参,ポッコリ,トマト,パセリ</p> <p>小 588 中 734</p>	<p>30</p> <p>切り干し大根の焼きそば風 カツオカツ ごはん 減塩みそ汁</p> <p>牛乳,カツオカツ,豚肉,青のり,豆腐,昆布,油 米,油</p> <p>切干大根,人参,もやし,青ピーマン,生姜,しめじ,ねぎ,小松菜</p> <p>小 616 中 744</p>	<p>31 いちごゼリー</p> <p>千草あえ いなりもち うどん きつねもち うどんのしる</p> <p>豚肉,蒲鉾,牛乳,油揚げ うどん,餅,三温糖,いちごゼリー</p> <p>人参,白菜,ねぎ,えのきたけ,椎茸,コーン,ほうれん草,キャベツ,もやし</p> <p>小 626 中 789</p>