

平成 29年5月 **5月学校給食こんだて表** (幼・小学校用) 射水市学校給食センター

日 曜	こんだてめい		あか	き	みどり	給食のない 幼稚園・小学校
			体をつくるものになるもの	エネルギーのものになるもの	体の調子を整えるものになるもの	
1 月	・ちらしし ・きびなごのクリスマスケーキ ・そくせきつけ ・きのこじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きびなごのクリスマスケーキ のり こんぶ とうふ みそ あぶらあげ	すめし ごま あぶら さとう かしわもち	ほししいたけ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり しめじ えのき ねぎ	東明小(1,2年)
2 火	・ごはん ・あじのごまやき ・はりはりあえ ・じゃがいものみそしる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじ みそ あぶらあげ	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	きりほしだいこん ごまつな キャベツ しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	
8 月	・わかめごはん ・とりにくひよこまめのカシューナッツがらめ ・ごまつなのしめじあえ ・しらたまだんごじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ひよこまめ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう カシューナッツ だんご でんぶ	しめじ ごまつな キャベツ だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	
9 火	・ピピンパ ・にくのいためもの ・あおなのナムル ・わかめスープ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぜんまい たけのこ にんにく しょうが ごまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい	
10 水	・コッペパン ・ポークチャップ ・アスパラのアーモンドあえ ・はるさめスープ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	コッペパン あぶら アーモンド はるさめ	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく アスパラ キャベツ にんじん はくさい ねぎ ちんげんさい たけのこ	
11 木	・ごはん ・ちくわのいそあげ★ ・なつとうあえ● ・やさいのうまに	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり なつとう とりにく あつあげ こんぶ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん キャベツ もやし ほししいたけ にんじん こんにやく たけのこ ごぼう もも	
12 金	・コッペパン ・さけのレモンじゅうゆかけ ・ごぼうサラダ★ ・ミネストローネ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン ごま さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ	レモン ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ セロリ トマト	
15 月	・ごはん ・いわしのうめに ・あおなのりあえ ・すきやきぶにこ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに のり やきどうふ	ごはん じゃがいも さとう	ごまつな キャベツ こんにやく はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	塚原小(全学年)
16 火	・ごはん ・たまごやき★◎ ・さんしよくひたし ・えびととうふのちゅうかに※	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごやき えび とうふ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	
17 水	・こめパン ・しるみざかなフライ ・ポテトサラダ★ ・フルーツポンチ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しるみざかなフライ	こめパン あぶら じゃがいも カクテルゼリー ナタデココ サイダー さとう マヨネーズ	キャベツ きゅうり みかん もも バイナップル パナナ	
18 木	・ごはん ・あつあげのごまだれかけ ・かいそうサラダ ・すましじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ かいそう かまぼこ わかめ	ごはん ごま さとう あぶら ふ でんぶ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき にんじん ねぎ オレンジ	
19 金	・むぎごはん ・キーマカレ◎● ・いかのアーモンドがらめ ・こんにやくサラダ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いか くきわかめ チーズ パニラヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま アーモンド でんぶ あおじそドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトこんにやく キャベツ きゅうり	
22 月	・ごはん ・わかさぎのなんばんづけ ・くきわかめのきんぴら ・ちゅうかぶうかきたまじる★	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく くきわかめ とうふ たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶ	ごぼう あかバブリカ こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ もやし しょうが	放生津小 新湊小 作道小 片口小 堀岡小 東明小
23 火	・ごはん ・あかうおのたつたあげ ・ほうれんそうのごまみそあえ ・ぶたじる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも でんぶ さつまいも	しょうが ほうれんそう えのき にんじん だいこん にんにく はくさい ねぎ	
24 水	・しよぼん ・とうふハンバーグ ・カラフルサラダ ・ワンタンスープ	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふハンバーグ	しよぼん さとう あぶら さとう ワンタン ピーナッツクリーム	キャベツ きゅうり あかバブリカ きバブリカ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん ちんげんさい	
25 木	・ごはん ・さばのしおやき ・きんときにまめ ・もずくちんげんさいのスープ★	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば もずく たまご きんときまめ	ごはん ごまあぶら くり でんぶ さとう あぶら	ちんげんさい にんじん	
26 金	・ミニコッペパン ・あらびきウインナー ・グリーンサラダ ・ソフトめんのミートソース◎	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく あらびきウインナー チーズ かたぬきチーズ	ミニコッペパン さとう あぶら ソフトめん バター こむぎこ	キャベツ フロccoli キゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	七美幼
29 月	・ごはん ・フライきょうぎ ・パンサンデー ・はつぼうさい★※	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フライきょうぎ ぶたにく いか えび うずらたまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶ はるさめ	きゅうり とうもろこし もやし しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい	
30 火	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・かわりづけ ・すりみじる★	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく すりみ みそ	ごはん さとう あぶら ごま	たまねぎこんにやく しょうが ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ だいこん えのき ねぎ かわちばんかん	全小学校(6年)
31 水	・コッペパン ・とりにくのマーメレードやき ・はなやさいサラダ★ ・クリームシチュー◎	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム しろいんげんまめ	コッペパン じゃがいも マーメレードジャム ごまドレッシング バター こむぎこ	にんにく しょうが キャベツ プロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	塚原小(1,2年)

今月の射水の食材・・・ごまつな、キャベツ

※ 食材料の都合により変更することもあります。

食物アレルギーの対応について
次の食品が含まれている場合は、
献立名の横に印を付きましたので参考にしてください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※
ピーナッツ…▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)…●

5月学校給食献立表

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校
		(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海苔)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
1 月	・ご飯 ・豚のしょうが焼き ・変わり漬け ・白玉団子汁 ・牛乳	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ご飯 砂糖 団子	油 ごま	ピーマン 人参	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ 福神漬 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	
2 火	・ちらし寿司 ・きびなごのクリスピー揚げ ・即席漬け ・きのこ汁 ・牛乳	油揚げ きびなごのクリスピー揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり こんぶ	酢飯 砂糖 かしわ餅	ごま 油	人参	干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり しめじ えのき ねぎ	
8 月	・ご飯 ・厚揚げのごまだれかけ ・海藻サラダ ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 海藻	ご飯 砂糖 でんぶん	ごま 油	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ	
9 火	・ご飯 ・卵焼き ・はひりし和え ・えびと豆腐の中華煮 ・牛乳	卵焼き えび 豆腐	牛乳	ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま油	人参 小松菜	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ 切り干し大根	新潟中(1年) 射北中(金学年)
10 水	・コッペパン ・鶏肉のマーマレード焼き ・花言葉サラダ ・クリームシチュー ・牛乳	鶏肉 ベーコン 生クリーム 白いんげん豆	牛乳	コッペパン マーマレードジャム じゃがいも 小麦粉	ごまドレッシング バター	ブロッコリー 人参	にんにく しょうが キャベツ カリフラワー 玉ねぎ しめじ とうもろこし	新潟中(1,3年) 南部中(1,3年) 射北中(1,3年)
11 木	・ご飯 ・鯉のごま焼き ・金時煮豆 ・すまし汁 ・牛乳	鯉 かまぼこ 金時豆	牛乳 わかめ	ご飯 砂糖 ふ くり	ごま 油	人参	玉ねぎ えのき ねぎ	新潟中(2,3年) 南部中(金学年) 射北中(3年)
12 金	・コッペパン ・ポークチャップ ・アスパラのアーモンド和え ・春雨スープ ・牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	コッペパン 春雨	油 アーモンド	さやいんげん グリーンアスパラ 人参 チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 白菜 ねぎ たけのこ	新潟中(3年) 南部中(2,3年)
15 月	・ご飯 ・フライ餃子 ・パンサンデー ・八宝菜 ・牛乳	フライ餃子 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	ご飯 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油	人参	きゅうり もやし とうもろこし 白菜 しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	
16 火	・わかめご飯 ・鶏肉と大豆のカシューナッツがらめ ・小松菜のしめじ和え ・すりみ汁 ・牛乳	鶏肉 大豆 すりみ みそ	牛乳 わかめ	ご飯 でんぶん 砂糖	油 カシューナッツ	小松菜 人参	しめじ キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ えのき	
17 水	・食パン ・ハンバーグのトマトソース ・カラフルサラダ ・ワンタンスープ ・牛乳	ハンバーグ 豚肉	牛乳	食パン 砂糖 ワンタン	油 ピーナッツクリーム	赤パプリカ 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 黄パプリカ もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ	
18 木	・ご飯 ・ちくわの磯辺揚げ ・納豆和え ・野菜のうま煮 ・牛乳	ちくわ 卵 納豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 青のり 昆布	ご飯 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	にら 人参	キャベツ もやし 干し椎茸 こんにゃく たけのこ ごぼう もも	
19 金	・ご飯 ・さばの塩焼き ・ほうれん草のごまみそ和え ・五目みそ汁 ・牛乳	さば みそ 豆腐	牛乳	ご飯 砂糖 里芋	ごま	ほうれん草 人参	えのき 大根 白菜 しめじ ねぎ	
22 月	・ご飯 ・わかさぎの南蛮漬け ・茎わかめの金平 ・中華風かきたま汁 ・牛乳	わかさぎ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	ご飯 でんぶん 砂糖	油 ごま油 ごま	赤パプリカ 人参	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ねぎ もやし しょうが	
23 火	・ピピンパ ・肉の炒め物 ・青菜のナムル ・わかめスープ ・牛乳	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ご飯 砂糖	ごま 油 ごま	小松菜 人参	ぜんまい たけのこ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 白菜	南部中(金学年)
24 水	・米粉パン ・白身魚フライ ・ポテトサラダ ・フルーツボンチ ・牛乳	白身魚フライ	牛乳	米粉パン 砂糖 じゃがいも カクテルゼリー ナタデココ サイダー	油 マヨネーズ		キャベツ きゅうり みかん もも バナナ	
25 木	・麦ごはん ・キーマカレー ・いかのアーモンドがらめ ・こんにゃくサラダ ・牛乳	豚肉 大豆 いか	牛乳 チーズ 茎わかめ パニョーグルト	麦ご飯 じゃがいも でんぶん 砂糖	油 アーモンド ごま 青じそドレッシング	人参 トマト グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	
26 金	・コッペパン ・鮭のレモンしょうゆかけ ・ごぼうサラダ ・ミネストローネ ・牛乳	さけ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	人参 トマト	レモン ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ	
29 月	・ご飯 ・いわしの梅煮 ・青菜のりし和え ・すき焼き風煮 ・牛乳	いわしの梅煮 豚肉 豆腐	牛乳 のり	ご飯 じゃがいも 砂糖		小松菜 人参	キャベツ こんにゃく 白菜 干し椎茸 ねぎ 河内晩柑	
30 火	・ご飯 ・赤魚の竜田揚げ ・三色浸し ・もずくとチンゲン菜のスープ ・牛乳	赤魚 卵	牛乳 もずく	ご飯 でんぶん	油 ごま ごま油	人参 チンゲン菜	しょうが もやし きゅうり	
31 水	・ミニコッペパン ・粗挽きウインナー ・グリーンサラダ ・ソフト麺のミートソース ・牛乳	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ 型抜きチーズ	ミニコッペパン 砂糖 ソフト麺 小麦粉	油 バター	ブロッコリー 人参 グリーンピース	キャベツ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ	

今月の射水の食材・・・ごまつな、だいず、キャベツ

※ 食材料の都合により変更することもあります。