



5月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	1 切り干し大根ナムル コーンしゅうまい2こ ゆで中華めん みそラーメン スープ	2 ひじきしょうゆフレンチ 鶏肉のびり辛焼き 中学校のみチーズ ごはん すまし汁	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
エネルギー	613kcal / 788kcal	617kcal / 778kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: orange; margin: 0;">5月の予定</p> <p>小学校</p> <p>15日 見附小振替休業日 葛巻小振替休業日</p> <p>16日 葛巻小なし</p> <p>22日 第二小、田井小、新潟小 上北谷小、今町小振替休業日</p> <p>30・31日 葛巻小5年なし</p> <p>中学校</p> <p>1日 見附中振替休業日</p> <p>2日 西中振替休業日</p> <p>16・17日 見附中なし</p> <p>26日 西中1年なし</p> </div>		
塩分	3.1g / 3.9g	2.4g / 3.3g			
補ってほしい食品	くだもの	いも類			
あかみどりき	牛乳 わかめ 豚肉 なたと たらみそ	牛乳 鶏肉 ひじき ハム わかめ 豆腐 中学校のみチーズ			
みどりき	にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ たら メンマ コーン 切り干し大根	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ えのきだけ			
みどりき	中華めん 油 ごま ごま油 砂糖	ごはん 油			
こんだて	8 こどもの日献立 じゃが芋きんぴら さばのカレー焼き こどもの日デザート ごはん 若竹汁	9 キャベツの塩もみ ソースかつ ごはん みそかきたま汁	10 柑橘果物 ひじきマリネ チキンカレー(ごはん)	11 粉末キャラメル ポテトサラダ オムレツきのこソースかけ 代替:ポイルウィンナー 背割り米粉コッペパン ミネストローネ	12 ぜんまいとたけのこの煮物 銀鯉の塩焼き ごはん 切り干し大根のみそ汁
エネルギー	724kcal / 839kcal	647kcal / 767kcal	708kcal / 833kcal	712kcal / 917kcal	634kcal / 767kcal
塩分	2.0g / 2.4g	2.4g / 2.9g	2.9g / 3.6g	3.2g / 3.8g	2.2g / 2.5g
補ってほしい食品	きのこ類	海藻類	種実類	魚介類	くだもの
あかみどりき	牛乳 さば 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご みそ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ツナ	牛乳 たまご ハム ウィンナー 大豆	ごはん 鯉 がんもどき 豆腐 油揚げ みそ
みどりき	にんじん いんげん たけのこ ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ねぎ しめじ にんじん こまつな	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり かんきつくだもの	マッシュルーム 玉ねぎ トマト にんじん きゅうり コーン キャベツ	ぜんまい たけのこ しいたけ にんじん 切り干し大根 ねぎ こまつな しめじ
みどりき	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	ごはん 砂糖 油 ごま じゃがいも	ごはん じゃがいも 油 砂糖	米粉パン マカロニ 砂糖 じゃがいも ファンエックマヨネーズ	ごはん 砂糖
こんだて	15 パイ いかときゅうりの酢の物 揚げ物の煮物 米粉めん 山菜和風汁	16 のりナッツあえ いわしの梅煮 ごはん 豚汁	17 アスパラのソテー えびたけのこフライ 代替:肉団子甘酢あん わかめ 車麩の ごはん たまごとし	18 春雨の甘酢あえ 豚キムチ 中学校のみミニフィッシュ ごはん 中華みそ スープ	19 ひじきの炒り煮 赤魚フライ 山菜ごはん なめこ汁
エネルギー	634kcal / 767kcal	610kcal / 729kcal	677kcal / 800kcal	653kcal / 812kcal	618kcal / 729kcal
塩分	3.3g / 3.8g	2.2g / 2.6g	2.8g / 3.5g	2.4g / 2.9g	2.8g / 3.4g
補ってほしい食品	いも類	きのこ類	大豆製品	くだもの	いも類
あかみどりき	牛乳 なたと 豚肉 油揚げ いか わかめ	牛乳 いわし のり かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ えび ベーコン 鶏肉 なたと たまご	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 中学校のみ小魚	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ
みどりき	山菜 にんじん ねぎ こまつな しいたけ なめこ きゅうり コーン パイン	こまつな キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	たけのこ アスパラ キャベツ にんじん エリンギ 玉ねぎ しいたけ きぬさや	玉ねぎ にんじん たら もやし 白菜キムチ	にんじん ごぼう いんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ 山菜
みどりき	米粉めん 砂糖	ごはん アーモンド じゃがいも	ごはん 油 車麩 じゃがいも 砂糖	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	ごはん 油 砂糖
こんだて	22 山菜きんぴら 鮭のコーンマヨネーズ焼き ごはん 呉汁	23 ブルーベリーヨーグルト そぼろ丼(ごはん) 沢煮椀	24 にらの塩ナムル かつおの磯辺竜田 たまごみそ ごはん わかめスープ	25 ビーンズサラダ マーレードチキン 米粉丸パンスライス アスパラのクリーム シチュー	26 きゅうりの中華あえ いかの照り焼き ごはん マーボー豆腐
エネルギー	690kcal / 800kcal	666kcal / 774kcal	634kcal / 748kcal	714kcal / 927kcal	633kcal / 743kcal
塩分	2.1g / 2.4g	2.0g / 2.2g	2.2g / 2.6g	3.1g / 3.8g	2.2g / 2.5g
補ってほしい食品	海藻類	大豆製品	きのこ類	魚介類	いも類
あかみどりき	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	牛乳 かつお ハム わかめ 豆腐 たまご みそ	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー 大豆	牛乳 いか 豆腐 豚肉 みそ
みどりき	玉ねぎ コーン パセリ 山菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	しょうが にんじん コーン こまつな ごぼう しいたけ たけのこ	にら にんじん もやし 玉ねぎ	キャベツ きゅうり 枝豆 アスパラ にんじん 玉ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ にんにく チンゲン菜 しいたけ たけのこ にら しょうが
みどりき	ごはん ファンエックマヨネーズ 油 ごま じゃがいも	ごはん 油 砂糖 はるさめ	ごはん ごま ごま油 砂糖	ごはん 砂糖 油	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉

都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

