

5月給食献立表・給食だよ!



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	ごはん	○		米		856 kcal
	中華風卵スープ		卵,木綿豆腐	ごま油,でん粉	コーン,にんじん,チンゲンサイ	31.0 g
	揚げギョウザ		豚肉	揚げ油 小麦粉	キャベツ	
	ホイコーロー		豚肉,みそ	サラダ油,三温糖,でん粉	キャベツ,にんじん,青ピーマン,にんにく	
2 木	ごはん	○		米		826 kcal
	ごまみそ汁		豆腐,みそ	じゃがいも,ごま	こまつな,にんじん,ねぎ	29.5 g
	たれかつ		豚肉	揚げ油,三温糖 小麦粉		
	五色漬け		昆布		だいこん,たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	
7 火	ごはん	○		米		731 kcal
	みそ汁		生揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	たけのこ,ねぎ	30.9 g
	白身魚の南蛮漬け		たら	揚げ油,三温糖,でんぷん	たまねぎ	
	即席漬け				キャベツ,きゅうり,にんじん	
8 水	わかめごはん	○	わかめ	米		775 kcal
	野菜汁		油揚げ,みそ	じゃがいも	にんじん,かぶ,こまつな,ごぼう	25.3 g
	大豆コロッケ		大豆 豚肉	揚げ油 小麦粉	玉ねぎ	
	春色サラダ			卵抜きマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,コーン,うめ	
9 木	カレー味ごはん	○		米,麦,サラダ油		810 kcal
	とりのクリームソース		鶏肉,ベーコン,白いんげん豆,粉チーズ,牛乳	ホワイトルウ,サラダ油	ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ,パセリ	30.4 g
	コールスロー			サラダ油	キャベツ,きゅうり,コーン,赤ピーマン	
	リンゴゼリー			砂糖	りんご	
10 金	ごはん	○		米		784 kcal
	春野菜の煮物		昆布,豚肉,ちくわ,がんもどき	じゃがいも,三温糖	にんじん,たけのこ	31.2 g
	厚焼きたまご		卵	砂糖		
	アーモンドあえ			アーモンド,砂糖	こまつな,キャベツ,にんじん	
13 月	ごはん	○		米		758 kcal
	のりふいかけ		のり かつおぶし	砂糖 ごま		31.8 g
	かきたまみそ汁		豆腐,卵,みそ		こまつな,たまねぎ	
	豚と大豆の揚げ煮		豚肉,だいず	でん粉,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,三温糖	にんじん,たけのこ,さやいんげん,しいたけ	
くだもの				いちご		
14 火	中華風まぜごはん	○	ぶた肉	米,三温糖,ごま油	しょうが,こまつな,しいたけ,にんじん	722 kcal
	もずくスープ		豆腐,おきなわもずく	でん粉	ねぎ,えのきたけ	27.0 g
	春巻		豚肉	揚げ油 春巻の皮 春雨	にんじん ねぎ	
	ナムル			ごま油,砂糖,ごま	切干しいたけ,きゅうり,にんじん	
15 水	ごはん	○		米		789 kcal
	麻婆豆腐		豆腐,豚肉,大豆,みそ	サラダ油,三温糖,でん粉	ねぎ,にら,にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ	34.3 g
	中華サラダ			はるさめ,サラダ油,ごま,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	
	れいとうみかん				みかん	
16 木	レーズンパン	○	スキムミルク	コッペパン	レーズン	800 kcal
	たまごスープ		豆腐,卵,わかめ	でん粉	たまねぎ,こまつな	37.8 g
	サケチーズフライ		さけ チーズ	揚げ油 小麦粉		
	ラトウイユ		カットウィンナー	オリーブ油,三温糖	なす,ズッキーニ,たまねぎ,青ピーマン,トマト,にんにく	
17 金	麦入りごはん	○		米,麦		830 kcal
	たまご入りカレー		豚肉,うすら卵	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,しょうが	27.6 g
	甘夏サラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり,甘夏	
	ベビーチーズ		チーズ			

