



5月給食予定献立表

＜5月の食育目標 *はしを上手にを使って食べよう！＞



令和5年5月

中コース(一中 二中 三中)

＜喜多方学校給食共同調理場＞

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁もの・デザート	赤・・・体をつくる もどになる食べ物		緑・・・体の調子を整える もどになる食べ物		黄・・・エネルギーの もどになる食べ物		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お家で 食べて ほしい 食材	給食 なしの 学校
					1群 肉類・魚類 卵類・豆類	2群 乳類・小魚類 海藻類	3群 緑黄色野菜類	4群 淡色野菜類 果物類・きのこ類	5群 穀類・芋類 砂糖類	6群 油脂類 種実類			
《こどもの日献立》													
1	月	たけのこ ごはん		いわしの生姜煮 三色あえ すまし汁 かしわもち	いわし かつおぶし とうふ いとかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし コーン えのき たけのこ ねぎ	ごはん かしわもち ふ		722 32.0 14.9 3.6	芋類	
2	火	ごはん (しそひじき)		ポテトのチーズ焼き ごぼうサラダ みぞワナンスーフ 国産オレンジ	ツナ ぶたにく みぞ	牛乳 チーズ しそひじき	にんじん	ごぼう キャベツ コーン くら たまねぎ オレンジ もやし	ごはん じゃがいも ワナタン	ごま マヨネーズ	818 24.8 27.2 3.3	豆類	三中
3	水			憲 法 記 念 日									
4	木			み ど り の 日									
5	金			こ と も の 日									
8	月	ごはん		アスパラ入り海草サラダ 福神漬け チキンカレー ヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ 福神漬け	ごはん じゃがいも サラダこんにやく		819 25.8 24.8 4.5	種実類	
《大さき！喜多方の日献立》＊喜多方の郷土料理や地場産物を用いた献立を実施します。													
9	火	ごはん		アスパラとちくわの天ぷら かおりづけ 高野豆腐の卵とじ	とりにく 凍り豆腐 なると ちくわ たまご	牛乳	にんじん アスパラガス グリーンピース	たまねぎ キャベツ 青しそ きゅうり 干ししいたけ しょうが	ごはん ふにゃんこ	米サラダ油 ごま	761 34.3 23.4 2.7	豆類	
《サンマルちゃん献立》「かむわかめごはん」「ししやもの抹茶揚げ」「きりこんぶの煮物」「若竹汁」です。													
10	水	かわわかめ ごはん		ししやもの抹茶あげ2個 きりこんぶの煮物 若竹汁	油揚げ とうふ	牛乳 こんぶ わかめ ししやも	にんじん ごぼう 抹茶	ごぼう えだまめ たけのこ	ごはん いとこんにやく ふ	米サラダ油	699 27.6 23.8 3.9	芋類	
11	木	手作り エビピラフ		キッシュ風オムレツ ほうれん草サラダ 肉団子スープ	オムレツ ハム ミートボール エビ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン ぶなしめじ もやし たけのこ	ごはん きび砂糖 はるさめ	米サラダ油 ラー油	677 25.0 19.9 3.4	乳類・ 小魚類	
12	金	ごはん		かつおかつ ブロッコリーのチーズ和え 豚汁	かつお ぶたにく とうふ みぞ	牛乳 チーズ かつお節	ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも いとこんにやく	米サラダ油	737 32.5 21.1 2.8	豆類	
15	月	ごはん		おろしハンバーグ おひたし なめこ汁 アセロラゼリー	どうぶ みぞ ハンバーグ	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	だいこん おぎ もやし アセロラゼリー コーン なめこ	ごはん でんぶ		742 26.8 21.3 3.5	卵類	
16	火	中コース 全中学校 給食なし											
17	水	ごはん		ホイコーロー にらまんじゅう 中華コーンスープ	ぶたにく にらまんじゅう とうふ たまご	牛乳	ピーマン にんじん くら	キャベツ コーン	ごはん きび砂糖 でんぶ	ごま油	712 29.2 22.4 3.0	卵類	一中 二中
18	木	ごはん		さばのごましょう焼き キャベツとわかめのからしあえ 筑前煮	さば とりにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ えだまめ たけのこ ごぼう 干ししいたけ	ごはん 三温糖 里芋 五こんにやく	ごま 米サラダ油	767 38.5 25.6 3.2	芋類	
《減塩アイディア献立》「鶏肉のレモンソースがけ」＊減塩ポイント＊だし、レモンや酢、ごま、香辛料をうまく活用することです。													
19	金	ごはん		鶏肉のレモンソースがけ3個 いそあえ はるさめスープ	とりにく なると	牛乳 のり	にんじん ごぼう チンゲン菜	もやし きくらげ たけのこ キャベツ レモン汁	ごはん はるさめ きび砂糖 でんぶ	米サラダ油	796 30.9 29.0 3.8	乳類・ 小魚類	
22	月	ごはん		かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ クリームスープ	サラミ とりにく かぼちゃコロッケ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	ごはん きび砂糖 じゃがいも	米サラダ油	929 28.3 32.0 4.2	果物類	
23	火	五穀と 青菜ごはん		あじのピザ焼き ささいかサラダ 季節のみそ汁	まあい 油揚げ みそ ささいか	牛乳 チーズ	くら にんじん パセリ トマトソース	きゅうり たまねぎ キャベツ 切干だいこん	ごはん じゃがいも きび砂糖	ごま油 ごま	929 28.3 32.0 4.2	乳類・ 小魚類	三中
《日本列島めぐり》～大阪～ ○食で日本中を旅しよう ＊毎月1回 日本各地の郷土食を紹介します													
24	水	ごはん		おこのみやき ひじきとささみのごま和え ごん居仕 みしょうかん	たまご とりにく ぶたにく おから いか 油揚げ ツナ	あおのり かつお節 ひじき	にんじん	キャベツ 長ねぎ みしょうかん 紅しょうが きゅうり	ごはん とろろ 薄力粉	米サラダ油	759 27.7 18.0 2.8	芋類	
25	木	ごはん		白身魚のフライ たけのこの煮物 かきたま汁	白身魚フライ みそ とりにく 油揚げ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ	ごはん 五こんにやく 三温糖	米サラダ油 ごま油 ごま	751 32.1 24.7 2.9	乳類・ 小魚類	
26	金	ごはん		豚の焼肉 じゃこサラダ もずくスープ ミルメーク	ぶたにく とうふ	牛乳 ちりめん もずく	にんじん ごぼう	えのき キャベツ ねぎ もやし レモン	ごはん きび砂糖 ミルメーク	米サラダ油	743 30.0 26.1 3.2	豆類	
29	月	ごはん		ホッケフライ アーモンドあえ 白玉団子汁	ホッケ とりにく なると	牛乳	ほうれん草 にんじん ごぼう	もやし ねぎ だいこん ごぼう 干ししいたけ	ごはん 三温糖 アーモンド 白玉もち	米サラダ油	709 26.8 18.2 2.8	乳類・ 小魚類	
30	火	ごはん		とりのハーブ焼き アスパラサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン ビーンズ	牛乳	アスパラガス にんじん トマトソース	キャベツ レモン たまねぎ バジル	ごはん じゃがいも でんぶ きび砂糖	米サラダ油	783 30.2 27.4 3.1	豆類	
31	水	ごはん		キムタク納豆 スタミナため ぐだくさん汁	ぶたにく 納豆 豆腐 みぞ	牛乳 わかめ	にんじん くら ごぼう	たくあん だいこん たまねぎ ねぎ キムチ	ごはん じゃがいも	米サラダ油 ごま油	735 35.3 21.2 2.5	芋類	

★太字は「喜多方産の食材が使われているメニュー」と「喜多方産の食材」です。

★材料、その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

★給食で使用されている食材はすべて、放射性物質検出せず(ND)のものを使用しています。

＜5月の地産地消＞

○干しいたけ、大豆、大根、アスパラガス、小松菜、にら、
ほうれん草、チンゲン菜、きゅうり、こんにゃく、みそ、しょうゆ、米
(太字のメニューに使われています。)

