

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ごはん	牛乳	【子供の日献立】 わかめごまふりかけ 銀鮭の塩焼き 春キャベツのたくあんあえ 端午の節句のすまし汁	わかめ 青のり 牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 ごま 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ たけのこ ほうれん草	725	34.0
7	木	ごはん	発酵乳 プレーン	ミートボールカレー こんにゃくツナサラダ	はっこう乳 鶏肉 豚肉 大豆 わかめ ツナ	米 砂糖 米油 じゃがいも でん粉 カレールウ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく	739	22.4
8	金	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱりレモンソースかけ じゃがいもとキャベツのサラダ 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 大豆 味噌	米 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	レモン汁 にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜 長ねぎ	843	30.4
11	月	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 野菜入り肉しゅうまい 茎わかめのマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉 なた 味噌 鶏肉 大豆 青大豆 茎わかめ	中華めん 米油 ごま油 ラード でん粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ ホールコーン 切干大根	851	34.1
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立：めぎす】 めぎすのフライ ゆかりあえ たけのこ汁（卵入り）	牛乳 めぎす 豚肉 卵 味噌 大豆	米 でん粉 パン粉 米油 新じゃがいも	にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ 長ねぎ	766	29.1
13	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ 沢煮椀	牛乳 鯖 味噌 のり 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ	米 砂糖 春雨	だいこん しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ たけのこ さやえんどう	749	34.8
14	木	丸パン (小麦)	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ 春野菜のソテー 豆乳コーンチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳	パン でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ ホールコーン	723	30.0
15	金	麦ごはん (米90g)	牛乳	ハヤシライス わかめと青大豆のサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 青大豆 ハム	米 精麦 米油 新じゃがいも ハヤシルウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ	754	27.4
18	月	ゆでうどん	牛乳	たけのこ肉うどん汁 野菜の香味あえ ぼっぼ焼き風蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 糸かまぼこ	うどん ごま油 黒砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんにく	782	29.1
19	火	ごはん	牛乳	いかのから揚げ なめたけあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 いか 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	米 でん粉 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし ほうれん草 なめたけ たまねぎ	769	33.4
20	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立：うま味・コク】 セルフの甘みそ豚丼 磯マヨあえ おぼろ汁	牛乳 豚肉 味噌 のり おぼろ豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれん草 なめこ えのきたけ 長ねぎ	745	30.9
21	木	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き キャベツとごぼうのカレー炒め もずくのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 もずく 味噌 大豆	米 じゃがいも 米粉 水あめ なたね油 米油	しょうが ごぼう にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ 小松菜	739	27.2
22	金	ごはん	牛乳	ぎょうぎ 春雨サラダ 新じゃがマーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌	米 ラード 小麦粉 大豆油 砂糖 春雨 米油 じゃがいも でん粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん もやし にんにく たまねぎ メンマ	775	26.3
25	月	こめ粉麵	牛乳	つけナポリタン オムレツ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米粉麵 米油 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	801	37.9
26	火	ごはん	牛乳	いわしハンバーグ和風あんかけ うどとほうれん草のマヨあえ スタミナ豚汁	牛乳 いわし すけとうだら 味噌 糸かまぼこ 豚肉 大豆	米 でん粉 砂糖 乾燥マッシュポテト ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん 長ねぎ うど ほうれん草 もやし にんじん ごぼう こんにゃく なら	758	31.4
27	水	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ (肉炒め、ごまナムル) トックと豆腐のスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま トック 米粉	しょうが にんにく しらたき たけのこ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ	782	32.4
28	木	米粉の 黒糖コッ ペン (米粉)	牛乳	(WC開催国メキシコ) 鶏肉のメキシカンソース キャベツとアスパラのサラダ じゃがいもとお豆のスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 米油 でん粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ アスパラガス ホールコーン 小松菜	796	31.9
29	金	ごはん	牛乳	【食育の日：朝食・食事バランス】 厚焼き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 ツナじゃが味噌汁	牛乳 卵 大豆 ひじき さつま揚げ ツナ 豆腐 味噌	米 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやえんどう ホールコーン ほうれん草 長ねぎ	775	31.1

一食平均エネルギー：771 Kcal たんぱく質：30.8 g 脂質：20.6 g 食塩：2.5 g

* 献立は、食材の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策のため変更する場合があります。

【ふるさと献立～めぎす・たけのこ汁～】

系魚川で水揚げされためぎすと上越の郷土料理「たけのこ汁」を味わいます。

【食育の日～食育ピクトグラム 朝ご飯を食べよう・バランスよく食べよう～】

今年のテーマは「食育ピクトグラム（絵文字）」です。12の絵文字から食育について学びます。5月は「朝ご飯を食べよう」と「バランスよく食べよう」にかかわる献立になっています。6月の大会に向けて、朝ご飯や食事のバランスについて考えてみましょう。

【減塩の日献立～うま味・コク～】

給食をとおして生活習慣病の予防となる「減塩」のための食事や調理の工夫について、適切な塩分量で調理された給食を食べて学ぶ日です。5月は、5つの味覚やうま味・コクの減塩効果について紹介します。