



5月 盛り付け図

			木	金
			1日	2日 こどもの日献立
			ごはん 厚焼き卵 キャベツサラダ 牛乳 高野煮	かしわもち 牛乳 鶏そぼろのちらし 寿司 白身魚フライ すまし汁
5日	6日	7日	8日	9日
こどもの日	振替休日	ごはん スタミナ焼 き肉丼 はるさめ サラダ 牛乳 韓国風たま ごスープ	鶏南蛮うどん 地粉うどん 牛乳 磯香サラダ ひじきコロッ ケ	ごはん 魚の香味焼き こんにゃく ソテー 牛乳 根菜汁
12日	13日	14日	15日はすベジレシピ	16日
シーフードグラタン 牛乳 チキンライス 肉だんごの スープ	キャベツとい んげんのごま あえ 牛乳 ごはん 魚の梅ソース かけ 具だくさ ん味噌汁	揚げパン 牛乳 カラフルサラ ダ チリコンカ ン	オレンジゼリー 牛乳 とうみょう とツナのあ えもの ごはん ハンバーグ照り焼 きソース 豆腐のくず煮	ごはん ポークカレー 牛乳 だいこんサラダ 鶏肉のハーブ焼 き
19日	20日石川県郷土料理	21日	22日	23日
小松菜と わかめの サラダ 牛乳 ごはん しゅうまい(3个) ホイコーロ	あいませ 牛乳 ごはん ぶりの照り焼 き 治部煮	はちみつパ 牛乳 キャベツときゅ うりのサラダ 豚肉のパン粉焼 き クリームシ チュー	鶏肉と野菜の 味噌マヨ炒め 牛乳 ごはん いかのコーン フレーク揚げ けんちん汁	切り干し大 根の昆布炒 め 牛乳 ごはん かき揚げ丼 あさりの 味噌汁
26日	27日	28日	29日	30日
きんぴらごぼ う 牛乳 ごはん 豚肉のねぎみそ 焼き すいとん汁	海藻サラダ 牛乳 ガーリックピ ラフ チキンカツ コーンポタ ージュ	おからいり 抹茶ケーキ 牛乳 ごはん ブルコギ サンラータ ン	コッペパン 牛乳 揚げ大豆サラダ 焼フランクの バーベキュー ソース やきそば	ごはん ハヤシルウ 牛乳 キャベツと水菜の イタリアンサラ ダ 煮卵

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				中学校 平均栄養量				
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム			
1	木			ごはん 高野煮 厚焼き卵 【卵 小麦】 キャベツとコーンのサラダ	米 油 砂糖 厚焼き卵	鶏肉 凍り豆腐 厚焼き卵	生姜 にんじん こんにゃく だけのこ ごぼう だいこん	和風だし しょうゆ みりん 酒	800	30.7			
2	金	子どもの日 献立		鶏そぼろのちらし寿司 すまし汁 白身魚フライ かしわもち 【乳】	米 砂糖 油 油 かしわもち	鶏肉 そぼろ卵 のり 豆腐 白身魚フライ（たら）	干しいたけ にんじん にんじん 大根 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	酢 しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布 混合割り節	837	33.6			
7	水			スタミナ焼肉丼 韓国風たまごスープ 春雨サラダ 【乳】	ごはん スタミナ焼肉丼の具 春雨 砂糖 ごま油	豚肉 鶏肉 鶏卵 わかめ 豆腐	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ しめじ	酒 しょうゆ こしょう みりん 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	806	38.1			
8	木			鶏南蛮うどん 地粉うどん 鶏南蛮うどん汁 ひじきコロッケ ゆでキャベツ 【乳】	米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	鶏肉 豚肉 ひじき	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ にんじん	混合割り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング（ごましょうゆ）	869	34.6			
9	金			ごはん 根菜汁 魚の香味焼き こんにゃくソテー 【乳】	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	厚揚げ みそ さば	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん 唐辛子	820	32.4			
12	月			チキンライス 肉だんごスープ シーフードグラタン 【乳 小麦 えび】	米 油 春雨 マカロニ 油 小麦粉 バター	鶏肉 肉だんご えび いか 牛乳 チーズ	玉ねぎ ビーマン にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	酒 しょうゆ 和風だし 塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	847	32.8			
13	火			ごはん 真だくさんみそ汁 魚の梅香ソースかけ キャベツといんげんのごま和え 【乳】	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま	豆腐 油揚げ みそ さわら	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ さやいんげん	混合割り節 しょうゆ みりん 練り梅 酒 しょうゆ みりん 酒	807	32.8			
14	水			きな粉揚げパン チリコンカン 【小麦】	油 コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	きな粉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	コンソメ ケチャップ パプリカ 塩	843	34.5			
15	木	はすバジ レシバジ		ごはん 豆腐のくす煮 ハンバーグ照り焼きソース 豆苗とツナのあえもの 【えび】 オレンジゼリー	米 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま オレンジゼリー	えび かまぼこ 豆腐 ハンバーグ ツナ	にんじん もやし えのきたけ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 豆腐 キャベツ 玉ねぎ	混合割り節 塩 しょうゆ みりん みりん しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	800	33.7			
16	金			ポークカレー ごはん カレールウ 鶏肉のハーブ焼き 大根サラダ 【乳 小麦】	米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング（香りがこま）	822	35.2			
19	月			ごはん 回鍋肉 ポークしゅうまい 小松菜とわかめのサラダ 【小麦】	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ みそ ポークしゅうまい わかめ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン 長ねぎ 小松菜 きゅうり とうもろこし	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ 酢	814	34.9			
20	火	郷土料理 石川県		ごはん めった汁 ぶりの照り焼き あいませ 【乳】	米 油 さつまいも 砂糖 油 砂糖 ごま	豚肉 油揚げ みそ ぶり さつま揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 生姜 大根 にんじん ごぼう しらたき	混合割り節 こしょう しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ	818	36.2			
21	水			はちみつパン クリームシチュー 豚肉のパン粉焼き キャベツときゅうりのサラダ 【小麦 乳 小麦】	はちみつパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉	鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 にんにく パセリ	コンソメ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう ドレッシング（ごましょうゆ）	854	34.8			
22	木			ごはん けんちん汁 いかのコーンフ레이크揚げ 鶏肉と野菜のみそマヨ炒め 【小麦 乳】	米 油 じゃがいも 油 小麦粉 コーンフ레이크 油 マヨネーズ（ノンエッグ）	油揚げ 豆腐 いか 鶏肉 みそ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう みりん	805	33.4			
23	金			かき揚げ丼 ごはん かき揚げ あさりのみそ汁 切り干し大根の塩昆布炒め 【小麦 乳】	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	ちくわ 豆腐 油揚げ あさり みそ 塩昆布	玉ねぎ アスパラガス とうもろこし チンゲン菜 大根 長ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 混合割り節 酒 酒 しょうゆ こしょう	812	27.0			
26	月			ごはん すいとん汁 豚肉のねぎみそ焼き きんぴらごぼう 【小麦 乳】	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 みそ さつまあげ	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 生姜 長ねぎ ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	混合割り節 しょうゆ 塩 酒 みりん みりん しょうゆ 赤唐辛子	816	35.1			
27	火			ガーリックピラフ コーンポタージュ チキンカツ 海藻サラダ 【乳 小麦】	米 バター 油 バター 片栗粉 油 小麦粉 パン粉	ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉	にんにく にんじん パセリ 玉ねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう ドレッシング（ナムル）	802	31.7			
28	水			ごはん サンラータン フルコギ おから入り抹茶ケーキ 【卵 小麦 乳】	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 春雨 ごま油 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 鶏卵 豚肉 牛乳 おから	長ねぎ にんにく 生姜 きくらげ にんじん もやし にんにく 玉ねぎ にんじん にら	中華スープの素 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン しょうゆ みりん 酒 こしょう ベーキングパウダー 粉茶	844	35.2			
29	木			焼きそば 焼きフランクのバーベキューソース 揚げ大豆サラダ コッペパン 【乳 小麦】	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 油 片栗粉 コッペパン	豚肉 青のり フランクフルト 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう みりん しょうゆ 赤唐辛子 ドレッシング（ごましょうゆ）	815	34.6			
30	金			ハヤシライス ごはん ハヤシルウ 煮卵 キャベツと水菜のイタリアンサラダ 【卵 小麦 乳】	米 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	豚肉 鶏卵	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ しめじ	コンソメ ケチャップ トマトピューレ ソース 酒 コンソメ しょうゆ 酒 ドレッシング（イタリアン）	817	30.9			
●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。									平 均 栄 養 量		822	33.6	
●アレルギー表示について ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。 ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。 ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。									学校給食摂取基準		12～14歳	830	34.0



蓮田市はすずい

【石川県郷土料理】 めった汁



名前を聞くとなんだか不思議な料理のイメージですが、いわゆる「豚汁」のことを言います。一つ違っているところはじゃがいもを入れるところを、代わりにさつまいもを使っているということです。ほんのり甘くなっているのが特徴です。



農林水産省 うちの郷土料理より

あいませ

主に能登地域で食べられている伝統料理です。大根やにんじんといった根菜類を使った煮物です。使う野菜は、その土地土地でとれる旬の野菜が使われるため、見た目や味わいが様々なのが特徴です。