

# 5月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
6	ごはん					ごはん	
	豚肉のうま煮丼	ぶた肉		にんじん チンゲン菜	こんにゃく たまねぎ キャベツ きくらげ	さとう かたくり粉	ごま油
	小松菜のおかかあえ	かまぼこ かつお節		こまつな にんじん	もやし		
	ミニたい焼き					たい焼き	
7	ごはん					ごはん	
	いかのガーリックソース	いか			しょうが ねぎ にんにく	かたくり粉 さとう	油
	コロコロサラダ	大豆 ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ
	春キャベツのスープ	ベーコン			キャベツ たまねぎ えのきたけ	はるさめ	
10	ごはん					ごはん	
	ししゃもの新緑揚げ		ししゃも			こむぎ粉	油
	納豆あえ	納豆		ほうれんそう にんじん	たくあん		
	かき玉汁	とうふ なた たまご	わかめ	にんじん	ねぎ	かたくり粉	
11	米粉コッペパン		スキムミルク			米粉パン	
	鶏肉のトマトチーズ焼き	とり肉	チーズ	トマト	たまねぎ		オリーブ油
	海藻サラダ		海藻	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	油 ベシヤメルソース
12	コシヒカリごはん					ごはん	
	十日町のえのき入りつくね	とり肉 たまご			しょうが ねぎ えのきたけ	かたくり粉 さとう	
	小松菜ののり酢あえ	ツナ	のり	こまつな	もやし	さとう	ごま
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん 絹さや	だいこん たまねぎ		
13	ごはん					ごはん	
	鰯のマヨネーズ焼き	鰯 みそ			ねぎ		マヨネーズ(加 熱使用)
	カリコリあえ				キャベツ だいこん きゅうり 赤しそ		
	ほうれん草のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ 大豆		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	
14	ごはん					ごはん	
	チキンビーンズカレー	とり肉 大豆	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	じゃことひじきのサラダ		ちりめん ひじき	赤ピーマン	きゅうり キャベツ	さとう	油
	アセロラゼリー					アセロラゼリー	
17	米粉めん					米粉めん	
	五月菜のマヨネーズあえ			五月菜	キャベツ もやし コーン		ノンエッグマヨ ネーズ
	山菜きつね汁	油揚げ かまぼこ		にんじん	山菜 えのきたけ はくさい ねぎ		
	雪下人参の蒸しパン		牛乳 スキムミルク	にんじん		ホットケーキミックス さとう	
18	ごはん					ごはん	
	妻有の焼肉丼	ぶた肉		にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ エリンギ	かたくり粉	ごま油
	春雨のさっぱりあえ		わかめ		きゅうり キャベツ	春雨 さとう	ごま
	にら玉汁	とうふ たまご		にんじん にら	ねぎ	かたくり粉	

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
19	ごはん					ごはん	
	めばるの照り焼き	めばる					
	切干大根煮	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干だいこん　こんにゃく	さとう	油
	もやしのごまみそ汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	もやし　キャベツ　ねぎ		ごま油　ごま
20	ごはん					ごはん	
	車麴の揚げ煮					麴　さとう かたくり粉	油
	青菜のサラダ			ほうれんそう にんじん	もやし　コーン	さとう	油
	新じゃがとたけのこのうま煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ　たけのこ　こんにゃく	じゃがいも さとう	油
21	ごはん					ごはん	
	ギョウザ	ギョウザ					
	もやしの中華あえ			にんじん	もやし　きゅうり　きくらげ	さとう	ごま油　ごま
	五目中華スープ	ぶた肉　うすらたまご		にんじん チンゲン菜	たけのこ　キャベツ　ねぎ	ワンタン	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
24	ごはん					ごはん	
	鮭のマスタード焼き	鮭　みそ					マヨネーズ(加熱使用)
	いろどりあえ	たまご		こまつな　にんじん	えのきたけ　キャベツ	さとう	ごま油　ごま
	厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん　絹さや	たまねぎ	じゃがいも	
25	ごはん					ごはん	
	ヤンニョムチキン	とり肉　コチュジャン			しょうが　にんにく	かたくり粉 さとう	油　ごま
	ナム・ナムル			ほうれんそう にんじん	ぜんまい　にんにく　もやし	さとう	油　ごま油
	キムチましましチゲ	とうふ　ぶた肉 みそ		にんじん　にら	はくさいキムチ　はくさい　えのきたけ ねぎ　こんにゃく		
	チーズデザート		チーズデザート				
26	ごはん					ごはん	
	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉　さとう	油 マーガリン
	アスパラのおひたし			にんじん アスパラガス	キャベツ　もやし		
	わかめのみそ汁	とうふ　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　ねぎ		
27	ごはん					ごはん	
	豆腐ハンバーグ	ぶた肉　とり肉 とうふ　たまご	牛乳		たまねぎ	パン粉　さとう	
	ほうれん草とナッツのサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ　コーン	さとう	アーモンド 油
	野菜のカレースープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	カレールウ
28	ごはん					ごはん	
	鯖の甘みそ焼き	鯖　みそ			しょうが　にんにく	はちみつ	
	梅昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり　うめ		ごま
	山の恵み汁	ぶた肉　油揚げ		にんじん　こまつな	たけのこ　えのきたけ　わらび	いももち かたくり粉	
31	ごはん					ごはん	
	豚肉と大豆のごまがらめ	ぶた肉　大豆			しょうが	かたくり粉 さとう	油　ごま
	ツナあえ	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	
	キャベツのみそ汁	とうふ　みそ			キャベツ　たまねぎ　しめじ		

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。  
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。