

# 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
2	ごはん					ごはん	
	ふわふわたまご丼	とり肉 とうふ たまご		にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく		油 ごま油
	キャベツのおひたし			ほうれんそう	キャベツ もやし コーン		
	抹茶蒸しパン		牛乳 スキムミルク			ホットケーキミックス さとう あずき	
6	ごはん					ごはん	
	白身魚のアーモンドがらめ	ホキ				かたくり粉 さとう	油 アーモンド
	ほうれん草と大豆のサラダ	大豆		ほうれんそう にんじ ん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ
	若竹汁	とうふ かまぼこ みそ	わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ		
	3色ゼリー					ゼリー	
9	ごはん					ごはん	
	豚肉のピリ辛炒め	ぶた肉 みそ		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう かたくり粉	ごま油
	小松菜のごまびたし			こまつな	もやし きゅうり コーン	さとう	ごま
	じゃがいもみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
10	米粉コッペパン					米粉コッペパン	
	トマトオムレツ	たまご		トマト	たまねぎ		
	ツナフレンチサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	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 牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	油 ベシャメルソース
11	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭のマヨチーズ焼き	鮭 みそ	チーズ	パセリ			マヨネーズ(加 熱使用)
	かおりあえ			にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり		
	かき玉なめこ汁	たまご とうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ なめこ		
12	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	キャベツのさっぱりサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		オリーブ油
	豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ(いちご餡)	
13	ごはん					ごはん	
	鶏肉の薬味ソース	とり肉			ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	にんじんしりしり	ツナ たまご		にんじん	もやし		ごま油
	もずくのスープ	とうふ かまぼこ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ コーン		
16	米粉めん					米粉めん	
	かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	かたくり粉 こむぎ粉	油
	五月菜のおかかあえ	かつお節		五月菜 にんじん	もやし キャベツ		
	和風汁	ぶた肉 油揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ		
17	ごはん					ごはん	
	ブルコギ丼	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ エリンギ にんにく りんご	さとう かたくり粉	油 ごま ごま油
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり コーン	さとう	ごま油
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ		
18	コシヒカリごはん					ごはん	
	鰯の西京焼き	鰯 みそ				さとう	
	ぜんまいの炒め煮	さつま揚げ		にんじん	ぜんまい たけのこ こんにゃく	さとう	油
	春キャベツのかき玉汁	たまご		にんじん 絹さや	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 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	
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	ふた肉 とうふ とり肉 豆乳 みそ			ねぎ	パン粉 さとう かたくり粉	ノンエッグマヨ ネーズ
	ごまじゃこサラダ		ちりめん	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油 ごま
	えのきのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ だいこん たまねぎ		
20	フルーツゼリー					フルーツゼリー(りんご・みかん・パイナップル)	
	ごはん					ごはん	
	カレーポテトコロッケ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎ粉 パン粉	油
	かぶの即席漬け				キャベツ きゅうり かぶ		
23	鶏ごぼう汁	とり肉 とうふ		にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ		
	ごはん					ごはん	
	鯖のピリッとソース	鯖			しょうが ねぎ にんにく	さとう かたくり粉	ごま油
	納豆の五菜あえ	納豆	ひじき	ほうれんそう にんじん	しその実漬け たくあん		ごま
24	切干大根のみそ汁	油揚げ みそ			切干大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	ごはん					ごはん	
	豆みそ	大豆 みそ				かたくり粉 さとう	油 ごま
	ほうれん草の磯あえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン		
25	じゃがいもと厚揚げのうま煮	ふた肉 厚揚げ みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油
	コシヒカリごはん					ごはん	
	あじの照り焼き	あじ					
	五月菜のマヨサラダ			五月菜 にんじん	もやし コーン		ノンエッグマヨ ネーズ
26	春野菜のみそ汁	とうふ みそ		にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ たけのこ		
	ごはん					ごはん	
	厚揚げと豚肉の中華炒め	ふた肉 厚揚げ みそ		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油
	わかめサラダ	糸かまぼこ	わかめ		きゅうり もやし	さとう	油
27	もちっこスープ	とり肉		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	白玉だんご	
	ごはん					ごはん	
	ソースチキンカツ	とり肉 たまご				こむぎ粉 パン粉 さとう	油
	アスパラと青大豆の風味あえ	青大豆	塩昆布	にんじん アスパラガス	キャベツ		ごま油
30	玉ねぎのみそ汁	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ		
	ごはん					ごはん	
	ふりかけ		のり 昆布			こめ さとう	
	ウインナーとチーズの包み揚げ	ウインナー	チーズ			春巻きの皮	油
31	水菜サラダ	ツナ		水菜	キャベツ にんじん	さとう	オリーブ油
	ポテたまスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	
	ごはん					ごはん	
	アスパラ入りハヤシライス	ふた肉	スキムミルク	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	ルウ 油
	ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	もやし きゅうり コーン	さとう	ごま油 油
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご バナナ		

※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。