

# 5月

# 給食こんだて表

陸別町給食センター

| 日<br>(曜)  | こんだて            | 赤の食品               | 緑の食品                             | 黄の食品                  | 調味料その他                                      |
|-----------|-----------------|--------------------|----------------------------------|-----------------------|---|
|           |                 | 体をつくる              | 体の調子をととのえる                       | エネルギーのもと              |   |
| 1<br>(金)  | たけのごはん          | 鶏もも 油揚げ 昆布 削り節     | たけのこ 人参                          | 米                     | 清酒 食塩 みりん しょうゆ 三温糖                          |
|           | わかめスープ          | 鶏ガラ わかめ            | 玉ねぎ                              | ごま                    | しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう                           |
|           | ポテトビーフコロケ       |                    |                                  | ビーフコロケ 油              | ウスターソース                                     |
| 7<br>(木)  | クリームスパゲティ       | ベーコン 牛乳 生クリーム      | 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ                    | スパゲティ 油 小麦粉 バター       | コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン                           |
|           | コールスロー          |                    | キャベツ 人参                          | コーン                   | 食塩 穀物酢 マヨネーズ こしょう からし 三温糖                   |
|           | ジョアストロベリー       | ジョアストロベリー          |                                  |                       |   |
| 8<br>(金)  | 枝豆昆布ごはん         | 昆布                 | 枝豆                               | 米 ごま                  | 清酒  |
|           | いも団子みそ汁         | 昆布 削り節             | 大根 ごぼう 長ねぎ たもぎだけ                 | いも団子                  | 白みそ 赤みそ                                     |
|           | 白身魚のフライ・タルタルソース | 白身魚                |                                  | 油                     | タルタルソース                                     |
| 11<br>(月) | 豚丼              | 豚肩ロース              | 生姜 にんにく グリンピース                   | 米                     | 清酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ ざらめ                     |
|           | ねぎごまスープ         | 豚ひき肉 鶏ガラ           | 長ねぎ きくらげ                         | 春雨 ごま ごま油             | 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう                             |
|           | 棒々鶏サラダ          | 鶏ささみ               | きゅうり もやし 生姜                      | ねりごま ごま油 ラー油          | しょうゆ 白みそ 穀物酢 三温糖                            |
| 12<br>(火) | ごはん             |                    |                                  | 米 強化米                 |   |
|           | 豆腐とねぎのすまし汁      | 豆腐 削り節 昆布          | 長ねぎ 干しいたけ                        |                       | しょうゆ 食塩 清酒                                  |
|           | 鮭のもみじ焼き         | 鮭                  | 人参                               | ごま                    | 清酒 食塩 こしょう マヨネーズ                            |
| 13<br>(水) | ソフトフランスパン       |                    |                                  | ソフトフランスパン             |   |
|           | ワンタンスープ         | 豚もも 鶏ガラ 豚骨 昆布 煮干し  | 小松菜 たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参              | ワンタンの皮 油              | しょうゆ 清酒 食塩 こしょう                             |
|           | ポークビーンズ         | 豚もも 大豆             | にんにく 玉ねぎ 人参                      | 油                     | トマトピューレ ホールトマト ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう     |
| 14<br>(木) | みそらーめん          | 豚ひき 鶏ガラ 豚骨 煮干し 昆布  | 玉ねぎ 生姜 にんにく 大豆もやし 人参 メンマ 小松菜 長ねぎ | 油 ごま                  | 赤みそ 白みそ しょうゆ 清酒 みりん 三温糖                     |
|           | ひじきの中華和え        | 油揚げ ひじき            | きゅうり もやし                         | ごま油                   | 食塩 穀物酢 しょうゆ 三温糖                             |
|           | カレーライス          | 豚かた                | 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく                   | 米 強化米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 | カレー粉 カレールウ とりがらスープ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 赤ワイン |
| 15<br>(金) | クリームソーダ風ゼリー     |                    |                                  | クリームソーダ風ゼリー           |   |
|           | ごはん             |                    |                                  | 米 強化米                 |   |
|           | 三平汁             | 鮭 豆腐 昆布 削り節        | 人参 大根 長ねぎ                        | じゃがいも こんにゃく           | 食塩 清酒 しょうゆ みりん                              |
| 18<br>(月) | から揚げ            | 鶏もも                | 生姜 にんにく                          | 小麦粉 片栗粉 油             | しょうゆ 清酒 みりん                                 |
|           | 白菜のレモン漬         |                    | 白菜 きゅうり                          |                       | レモン汁 食塩                                     |
|           | ごはん             |                    |                                  | 米 強化米                 |   |
| 19<br>(火) | かきたま汁           | 鶏卵 昆布 削り節          | ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ                  | 片栗粉                   | しょうゆ みりん 食塩                                 |
|           | 厚揚げのみそ炒め        | 厚揚げ 豚かた            | 人参 さやいんげん                        | こんにゃく 油               | 白みそ 清酒 みりん しょうゆ 三温糖                         |
|           | 野菜のごま和え         |                    | 小松菜 人参                           | ごま                    | しょうゆ 三温糖                                    |
| 20<br>(水) | 黒糖パン            |                    |                                  | 黒糖パン                  |   |
|           | 白菜と肉団子のスープ      | 肉団子 昆布 削り節         | 白菜 人参 干しいたけ 小松菜 長ねぎ              |                       | コンソメ しょうゆ 清酒 食塩 こしょう                        |
|           | 鯖のカレー揚げ         | 鯖                  |                                  | 小麦粉 パン粉 油             | 清酒 しょうゆ カレー粉                                |
| 21<br>(木) | もやしのサラダ         |                    | もやし きゅうり                         | ごま 油 ごま油              | 穀物酢 しょうゆ 三温糖                                |
|           | 五目うどん           | 鶏もも 油揚げ なたと 削り節 昆布 | 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ              | うどん                   | 清酒 しょうゆ みりん 三温糖                             |
|           | 黄な粉ポテト          | きな粉                |                                  | じゃがいも 油               | 食塩 三温糖                                      |
| 22<br>(金) | 鹿肉と切干大根のそぼろ丼    | 豚挽肉 鹿挽肉            | 玉ねぎ 人参 切り干し大根 枝豆 にんにく 生姜         | 米 強化米 ごま 油            | しょうゆ みりん 清酒 三温糖                             |
|           | きのこのみそ汁         | 昆布 削り節             | まいたけ えのき                         |                       | 白みそ 赤みそ                                     |
|           | コーンサラダ          | ロースハム              | 人参 きゅうり                          | コーン 油                 | 穀物酢 しょうゆ 三温糖                                |
| 25<br>(月) | ごはん             |                    |                                  | 米 強化米                 |   |
|           | みそけんちん汁         | 鶏もも 豆腐 昆布 削り節      | 人参 大根 ごぼう 長ねぎ                    | こんにゃく 油               | 清酒 白みそ 赤みそ                                  |
|           | 豚肉とれんこんの切り昆布炒め  | 豚かた 切り昆布           | れんこん 玉ねぎ                         | 油 ごま                  | 清酒 みりん しょうゆ                                 |
| 26<br>(火) | ごはん             |                    |                                  | 米 強化米                 |   |
|           | 大根と油揚げのみそ汁      | 油揚げ 削り節 だし昆布       | 大根                               |                       | 白みそ 赤みそ                                     |
|           | ほっけの塩焼き         | ほっけ                |                                  |                       | 食塩  |
| 27<br>(水) | 白菜サラダ           | ベーコン 豆乳            | 白菜 人参                            | 油                     | しょうゆ 穀物酢 食塩                                 |
|           | ミルクパン           |                    |                                  | ミルクパン                 |   |
|           | ポトフ             | ウインナー 鶏ガラ          | 玉ねぎ 人参 大根                        | じゃがいも                 | 食塩 しょうゆ 白ワイン こしょう コンソメ                      |
| 28<br>(木) | 豚肉のオニオンジンジャー    | 豚肩ロース              | 玉ねぎ 生姜                           |                       | 清酒 みりん しょうゆ 粒マスタード                          |
|           | 小松菜とベーコンのサラダ    | ベーコン               | 小松菜 もやし                          | 油 ごま                  | しょうゆ 穀物酢 三温糖 こしょう                           |
|           | あんかけ焼きそば        | 豚かた 鶏骨 豚骨          | 白菜 チンゲン菜 人参 もやし きくらげ             | 中華めん 油 ごま油            | 食塩 こしょう しょうゆ みりん オイスターソース 三温糖 清酒            |
| 29<br>(金) | 玉子スープ           | 鶏卵 鶏骨 豚骨           | 長ねぎ                              | 片栗粉                   | 食塩 黒こしょう 鶏がらスープ コンソメ                        |
|           | 揚げギョーザ          | ギョーザ               |                                  | 油                     |   |
|           | 焼豚チャーハン         | 豚かた                | 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆            | 米 油 ごま油 コーン           | 清酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう                         |
| 29<br>(金) | チンゲン菜のスープ       | ベーコン 鶏骨 昆布 削り節     | チンゲン菜                            | 春雨                    | しょうゆ 食塩 こしょう 清酒                             |
|           | 白玉みかんゼリー        |                    | みかん缶                             | 白玉 ゼリー ナタデココ          |   |

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。  
今月のりくべつ牛乳は22日(金)です。

※食材の都合で献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。

※4月23日に提供予定だった「ひなあられ」は、臨時休業のため4月17日に提供しました。

・毎日の給食の写真はインターネットに掲載しています。  
月2回程度更新していますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用ください。

|              | 小学校   | 中学校    | 保育所   |
|--------------|-------|--------|-------|
| エネルギー (Kcal) | 630   | 787    | 496   |
| 炭水化物 (g)     | 87.3g | 112.4g | 65.4g |
| たんぱく質 (g)    | 25.0  | 30.1   | 20.4  |
| 脂質 (g)       | 20.1  | 24.1   | 17.0  |
| 塩分 (g)       | 2.6   | 3.3    | 2.0   |