

# 5月 給食こんだて表

陸別町給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
1 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 木綿豆腐 昆布 厚削り	じゃがいも しらたき 油	人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	上白糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	かきたま汁	鶏卵 昆布 厚削り	焼きふ じゃがいもでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩
2 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚のしょうが焼き	豚肩ロース		玉ねぎ しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 油揚げ ゆで大豆	油	人参	上白糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
8 (月)	塩ちゃんこスープ	鶏骨 豚骨		白菜 長ねぎ ミニトマト 水煮たけのこ にんにく	こしょう 丸鶏がらスープ
	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ	つきこんにゃく 油	人参 さやいんげん	三温糖 白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
9 (火)	おひたし	花がつか		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	たまごたけのみそ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	水煮たまごたけ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
10 (水)	さばの塩焼き	たいせいやうさば			食塩
	五目きんぴら	さつま揚げ 厚削り 昆布	つきこんにゃく 油	人参 ごぼう 水煮たけのこ	こいくちしょうゆ 三温糖 清酒
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
11 (木)	食パン		食パン		
	ホワイトシチュー	鶏もも肉 牛乳 生クリーム チーズ	じゃがいも オリーブ油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	こしょう コンソメ 鶏がらスープ
	ささみサラダ	鶏ささみ	ごま油 いりごま	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
12 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	山菜うどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 昆布 厚削り	うどん	水煮なめこ 水煮たけのこ 水煮ふき 水煮わらび 干ししいたけ 小松菜 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
15 (月)	三色丼	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 強化米 油	さやいんげん	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 上白糖
	白菜のレモン漬			白菜 かぶ	食塩 レモン果汁
	じゃがいものみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
16 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	肉団子と野菜の甘酢炒め	ミートボール	じゃがいも じゃがいもでん粉 油	水煮れんこん 人参 玉ねぎ 青ピーマン しいたけ	ケチャップ 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 清酒
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 いりごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう
17 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮たけのこ 枝豆	トウバンジャン 清酒 八丁みそ 白みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	キャベツとりのりのナムル	焼きのり	ごま油 いりごま	キャベツ きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 三温糖
	小松菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨	コーン	小松菜	コンソメ 食塩 こしょう
18 (木)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	チキンマリネ	鶏もも肉	小麦粉 オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	清酒 食塩 こしょう 穀物酢 白ワイン 上白糖
	サイコロサラダ	豚ロースハム	ごま油 コーン	人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 からし(粉)
19 (金)	ジャーマンスープ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	干ししいたけ	鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華麺 ラード	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 人参	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	春巻	春巻	油		
22 (月)	ロコモコ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 パン粉	玉ねぎ レタス	食塩 中濃ソース ケチャップ 上白糖 ナツメグ
	ウィンナースープ	豚ウィンナー 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
23 (火)	トンテキ	豚肩ロース		にんにく	食塩 こしょう 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ ウスターソース ケチャップ
	チョレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 丸鶏がらスープ
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	春雨	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
24 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	親子煮	鶏もも肉 鶏卵 厚削り 昆布	じゃがいも	人参 玉ねぎ さやいんげん	本みりん 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ
	もやしのなめたけ和え			小松菜 もやし なめたけ	こいくちしょうゆ
25 (木)	切干大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		切干大根 人参	白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
	鶏つくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	油 パン粉 じゃがいもでん粉	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	アスパラとベーコンのソテー	豚ベーコン	オリーブ油 コーン	アスパラガス	食塩 こしょう
26 (金)	春野菜のスープ煮	豚ウィンナー 厚削り 鶏骨		キャベツ 人参 大根	コンソメ こしょう
	春キャベツとベーコンのペペロンチーノ	豚ベーコン	スパゲティ オリーブ油	キャベツ 水煮マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	コンソメ こしょう 鷹の爪
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干ししいたけ 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
29 (月)	ポークカレー	豚肩肉 ゆで大豆	精白米 強化米 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	トマト缶 食塩 こしょう カレールー カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック オールスパイス チリパウダー カルダモン ケチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ
	果物ゼリー和え			みかん缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰	ぶどうゼリー
30 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ふきと豚肉のみそきんぴら	豚肩肉 油揚げ 昆布 厚削り	油 いりごま	水煮ふき 人参 水煮たけのこ	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ 上白糖
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
31 (水)	たぬき汁	豚肩肉 昆布 厚削り	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 干ししいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	ごはん		精白米 強化米		
	豆腐の中華煮	木綿豆腐 豚肩肉	油 ごま油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 干ししいたけ 乾燥きくらげ しょうが にんにく	清酒 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう 鶏がらスープ
31 (水)	小松菜とささみの胡麻和え	鶏ささみ	すりごま	小松菜	こいくちしょうゆ 上白糖
	わかめのみそ汁	油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
	コッペパン		コッペパン		
31 (水)	チリコンカン	牛ひき肉 ゆで大豆	油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	清酒 チリパウダー トマトピューレ コンソメ 食塩 上白糖 パセリ
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 こしょう レモン果汁
もずくスープ	沖縄もずく 鶏骨		乾燥きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ	

※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、5月12日(金)、26日(金)です。  
 ※保育所のひよこ・りす組は、水曜日のパンの代わりに白飯を提供しています。  
 ※食材の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。  
 ・毎日の給食の写真は、インターネットに記載してあります。  
 月2回程度更新しておりますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用下さい。

一食あたりの平均摂取量	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	643	789	381
炭水化物 (g)	84.5	105.4	56.3
たんぱく質 (g)	26.2	31.5	14.6
脂質 (g)	20.9	25.1	9.8
塩分 (g)	2.6	3.4	1.8