

# 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 (水)	コッペパン		コッペパン		
	かぼちゃフライ		油	カボチャひき肉フライ(かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・パン粉・大豆・小麦粉・でんぷん)	ウスターソース
	サイコロサラダ	豚ロースハム	砂糖 ごま油	人参 きゅうり コーン	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	クラムチャウダー	あさり水煮 豚ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	オリーブ油 ジャガイモ 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ	コンソメ パセリ(乾) こしょう
2 (木)	たけのこごはん	昆布 鶏むね肉 油揚げ 厚削り	精白米 強化米 油 砂糖	水煮たけのこ 人参	清酒 食塩 本みりん こいくちしょうゆ
	さばみそ	たいせいようさば	砂糖	しょうが	清酒 白みそ
	すまし汁	高野豆腐 厚削り 昆布	焼きふ(車ふ)	しいたけ 大根 小松菜	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
7 (火)	わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	山城焼き	鶏もも肉	米粉 小麦粉 ジャガイモでん粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	清酒 こいくちしょうゆ
	白菜のレモン漬			白菜 かぶ	レモン果汁 食塩
	ためき汁	生揚げ 昆布 厚削り	こんにゃく 油	大根 人参 小松菜 干しいたけ	白みそ 赤みそ
8 (水)	食パン		食パン		
	ポークビーンズ	ゆで大豆 豚もも肉	ジャガイモ オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく ぶなしめじ	トマトピューレ ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ パセリ(乾)
	コールスロー		砂糖 エッグケア 油	キャベツ 人参 コーン	食塩 穀物酢 こしょう
	いちごジャム				いちごジャム(いちご・水飴・砂糖)
9 (木)	担々麺	豚ひき肉 水煮大豆 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん 油 砂糖 すりごま ねりごま ごま油	長ねぎ にんにく しょうが コーン チンゲン菜 もやし メンマ 玉ねぎ 人参	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 ラー油(保育所抜き) ごまスープの素
	ポテトサラダ	豚ロースハム	ジャガイモ エッグケア 砂糖	きゅうり コーン	食塩 こしょう
10 (金)	五目ごはん	鶏ひき肉 干しひじき 油揚げ 厚削り 昆布	精白米 強化米 油	ごぼう 人参	本みりん 清酒 食塩 こいくちしょうゆ
	肉しゅうまい	しゅうまい(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・砂糖・小麦粉・大豆粉)			
	えのきのみぞ汁	高野豆腐 厚削り 昆布		えのきたけ 大根 長ねぎ	白みそ 赤みそ
13 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚角煮	豚ばら肉	油 中ざら糖	大根 人参	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	さっぱり漬け	カットわかめ	砂糖 オリーブ油	キャベツ 人参 きゅうり	果実酢(りんご酢) こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	にらたまみぞ汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	ジャガイモでん粉	にら	白みそ 赤みそ
14 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さけの塩焼き	鮭			食塩
	にんじんしりしり	まぐろ水煮 厚削り 昆布	ごま油 いりごま	人参	本みりん こいくちしょうゆ
15 (水)	芋団子汁	厚削り 昆布	フチ芋もち	たもぎたけ水煮 大根 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ミルクパン		ミルクパン		
	鶏つくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	油 パン粉 砂糖 ジャガイモでん粉	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ 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	アスパラガス ぶなしめじ コーン	食塩 こしょう
16 (木)	春野菜のスープ煮	ポークウィンナー 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 発芽にんにく 鷹の爪(保育所抜き)	コンソメ こしょう
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	ジャガイモでん粉 ごま油	干しいたけ 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
17 (金)	千キンカレー	鶏もも肉 ゆで大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 ジャガイモ 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 カレールウ 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(ぶどう果汁・砂糖・水飴)
20 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 にら 水煮たけのこ にんにく しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ
	ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨 昆布 厚削り		チンゲン菜 コーン	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
21 (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 厚削り 昆布	油 砂糖 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
	おかかもやし	花がとお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
22 (水)	揚げパン・抹茶黄な粉	きな粉	ソフトフランスパン 油 グラニュー糖		抹茶 食塩
	ささみサラダ	鶏ささみ	砂糖 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
	ジャーマンスープ	豚ベーコン 鶏骨	ジャガイモ	干しいたけ 玉ねぎ	鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
23 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なたと カットわかめ 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん	にんにく しょうが メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう
	フロッコリーのツナ和え	まぐろ水煮	砂糖 いりごま	フロッコリー	こいくちしょうゆ
24 (金)	オムライス	鶏もも肉 オムライス用玉子焼き(鶏卵・でんぷん・大豆油)	精白米 強化米 オリーブ油 有塩バター	トマトジュース 玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく	ケチャップ コンソメ こしょう
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆) 豚骨 鶏骨		白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
27 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	タットリタン(韓国風とりじゃが)	鶏むね肉	ジャガイモ 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆	コチュジャン(保育所抜き) こいくちしょうゆ 食塩 丸鶏がらスープ 本みりん 清酒
	春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 いりごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢
28 (火)	わかめスープ	カットわかめ めかぶわかめ 鶏骨 豚骨	いりごま ジャガイモでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ	小麦粉 ジャガイモでん粉 油		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
29 (水)	切干大根の炒り煮	油揚げ さつま揚げ 干しひじき 厚削り 昆布	油 砂糖	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	もずくのみぞ汁	沖縄もずく 木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ナン		ナン		
30 (木)	シカキーマカレー	鹿ひき肉 鶏ひき肉 豚ひき肉	油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 コーン 青ピーマン しょうが にんにく りんご トマト缶	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 カレールウ コンソメ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こいくちしょうゆ
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 レモン果汁 こしょう
	ヨーグルト	ミルクきわだつヨーグルト			
31 (金)	山菜うどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 昆布 厚削り	うどん 砂糖 ジャガイモでん粉	水煮なめこ 水煮たけのこ 水煮ふき 水煮わらび 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
31 (金)	スタミナ丼	鶏もも肉	精白米 強化米 米粒麦 油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 にら	鶏がらスープ 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ごま和え		すりごま いりごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
	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

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。  
 今月のりくべつ牛乳は、5月17日(金)、31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。  
 ・材料の太字表記の食材は、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。  
 ※29日(水)の『ヨーグルト』は『陸別町農業協同組合』さんより無償で提供されます。  
 詳しくは、裏面をご覧ください。  
 ※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)	568	735	311
炭水化物 (g)	76.9	101.6	45.9
たんぱく質 (g)	24.8	31.9	12.9
脂質 (g)	20.4	25.5	9.2
塩分 (g)	2.1	2.8	1.3