

5月 献立表

北方町学校給食センター

日 曜	しゅじょく 主食	こんだてめい 献立名	きしよくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あかしよくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどりしよくひん 『緑』の食品 からだちようしよとの おもに体 の 調子 を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 もく 木	ごはん	キムチ汁	さといも 里芋	あぶらあ 油揚げ みそ 豆腐	だいこん 大根 キャベツ キムチ にんじん	厚揚げ	611
		あつあ 厚揚げの甘辛 炒め	ごま油 さとう 砂糖 サラダ油	あつあ 厚揚げ 豚肉	ピーマン たま 玉ねぎ にんじん	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 みりん ごいくちしょうゆ 豆板醤	715
2 きん 金	コッペパン	パンネのトマト煮	マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン だい ず 大豆	たま 玉ねぎ ぶなしめじ トマト	パセリフレーク 煮ワイン 塩 ごししょう ゆ トマトケチャップ ウスターソース	603
		豆腐 豆腐とひじきのサラダ	サラダ油 さとう 砂糖	豆腐 豆腐 ひじき とりにく 鶏肉	きゅうり ブロッコリー	酢 塩 ごししょう ゆ うすくちしょうゆ おろしにんにく	698
3 と 土	けんぽうきねんび 憲法記念日						
4 日	みどりの日						
5 月	こどもの日						
6 火	ふりかえ きゅうじつ 振替 休日						
7 すい 水	減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ マーガリン	ぶたにく 豚肉 ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	おろしにんにく 塩 ごししょう ゆ ウスターソース トマトケチャップ	616
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン		713
8 もく 木	さんしよくどん 三色丼	三色丼の具を ごはんのせて食べてください。	こめ 米 サラダ油 さとう 砂糖	たまご 卵 豚肉 大豆	あおまめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 おろししょうが	648
		みそけんちん汁	さといも 里芋 板こんにゃく	とりにく 鶏肉 豆腐 みそ	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	煮干し 料理酒	756
9 きん 金	コッペパン	クリームポタージュ	じゃがいも サラダ油 マーガリン	とりにく 鶏肉 ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たま 玉ねぎ	パセリフレーク どりがら 白ワイン 塩 ごししょう ゆ クリームポタージュ うすくちしょうゆ	618
		キャベツサラダ	サラダ油 さとう 砂糖	ちくわ	にんじん キャベツ もやし	酢 うすくちしょうゆ	711
12 げつ 月	体育大会直前 カルシウム・ビタミンC 強化メニュー		こめ 米 じゃがいも マーガリン	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろしにんにく どりがら 煮ワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご おろししょうが ウスターソース パセリフ 塩 ごししょう	661
	ハヤシライス	ハヤシライスの具を ごはんにかけて食べてください。	こめ 米 じゃがいも マーガリン	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース		768
	かいそう 海藻サラダ		さとう 砂糖 ごま ごま油	ちりめん ちりめん 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	
13 か 火	体育大会直前 瞬発力強化メニュー		じゃがいも	わかめ わかめ 油揚げ みそ	たま 玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ	厚揚げ	603
	ごはん	野菜のみそ汁 いわし生姜煮 (添え野菜)		いわし	しょうが (にんじん もやし)	(うすくちしょうゆ)	710
14 すい 水	体育大会直前 鉄分強化メニュー		かたくりこ 片栗粉 揚げ油	とりにく 鶏肉 レバー入り鶏つくね	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン	塩 ごししょう ゆ うすくちしょうゆ 酢 カレー粉	614
	コッペパン	鉄分つくねのカレーマリネ	あぶら サラダ油 さとう 砂糖		ごぼうスープ	厚揚げ 塩 ごししょう ゆ うすくちしょうゆ	704
15 も 木	いちど 17日(土)分の振替休業日						
16 きん 金	体育大会直前 骨・じん帯強化メニュー		じゃがいも	ベーコン チーズ	にんじん たま 玉ねぎ 青豆 コーン	おろしにんにく うすくちしょうゆ 塩 ごししょう	621
	黒糖 パン	じゃがいものチーズ煮 にんにく入りスタミナサラダ	さとう 砂糖 オリーブオイル		キャベツ コーン きゅうり にんじん ブロッコリー	塩 ごししょう 酢 うすくちしょうゆ おろしにんにく	711
17 と 土	たいいくたいかい 体育大会 前日 準備						
18 日	たいいくたいかい 体育大会						
19 月	いちばん 18日(日)分の振替休業日						

日 曜	しほしよく 主食	こんだてめい 献立名	しよくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あか しよくひん 『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	みどり しよくひん 『緑』の食品 からだ おもに体 の 調子 を整える	ちょうみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
20 か 火	ひじきごはん	ひじきごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ひじき てん だいず 天ぷら 大豆	にんじん キヌサヤ しいたけ	うすくちしようにゆ こいくちしようにゆ 料理酒 みりん	650
		ごもく 五目うどん	うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	煮干し 塩 うすくちしようにゆ 料理酒 みりん	761
21 すい 水	ホットドッグ (フランクフルト、キャベツ、ケチャップ)	ドックパンに 具をはさんで食べてください	ドックパン	フランクフルト	キャベツ	トマトケチャップ	662
		パンクインスープ	じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ たま 玉ねぎ グリンピース	とりから フランクボタージュ 塩 こしょう うすくちしようにゆ	772
22 もく 木	ごはん	つみれ汁 『ハッピーにんじんの日』 		あじつみれ とうふ 豆腐	しいたけ にんじん * * * * * こまつな 小松菜 ねぎ 	煮干し 料理酒 うすくちしようにゆ おろししょうが	616
		とりにく 鶏肉のみそころばし	こんにやく サラダ油 あぶら さとう 砂糖	とりにく 鶏肉 みそ	にんじん だいこん あおまめ 大根 青豆	おろししょうが 料理酒 みりん	721
23 きん 金	コッペパン	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	とりにく ぶた 鶏肉 豚レバー ひよこ豆 まめ あお 青えんどう豆 レッドキドニー	たま 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	ハセリフレーク おろしにんにく とりから 香ワイン 塩 こしょう うすくちしようにゆ	611
		まふうふう 洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ	とうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん		702
26 げつ 月	ごはん	まーぼーはるさめ 麻婆春雨	はるさめ さとう 春雨 砂糖	ぶたにく 豚肉	きくらげ たま 玉ねぎ にんじん たけのこ にら	オイスターソース 料理酒 豆板醤 こいくちしようにゆ うすくちしようにゆ	603
		パンパンジー	さとう 砂糖 ごま ごま油 あぶら	とりにく 鶏肉	もやし きゅうり にんじん	おろしにんにく うすくちしようにゆ 酢	705
27 か 火	ごはん	とりじり 鶏汁	じゃがいも	とりにくとうふ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう こまつな 小松菜 ねぎ	煮干し	619
		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	サラダ油 あぶら	ぶたにく 豚肉	ピーマン たま 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしようにゆ	725
28 すい 水	コッペパン	ポークビーンズ	じゃがいも さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト	ハセリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしようにゆ	616
		パイン入りフレンチサラダ	サラダ油 あぶら さとう 砂糖		キャベツ きゅうり パイン にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしようにゆ	707
29 もく 木	たかな 高菜ごはん	高菜ごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ ごま ごま油 あぶら さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	たまごとりにく 卵 鶏肉 ちりめん	たかな 高菜 にんじん ぶなしめじ	おろししょうが 料理酒 こいくちしようにゆ	633
		みそラーメン	ちゅうかめん あぶら 中華麺 ごま油 ごま	ぶたにく 豚肉 みそ	もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 醤油 とうから おろししょうが うすくちしようにゆ 塩 こしょう	742
30 きん 金	部活の大会応援メニュー						
	コッペパン	まめ 豆のスープ かつ 勝おのオーロラソース和え	じゃがいも サラダ油 あぶら	ベーコン ひよこ 豆 レッドキドニー 青えんどう豆 まめ	にんじん たま 玉ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしようにゆ	637
		かたくりこね あぶら さとう 片栗粉 揚げ油 砂糖	かつお 	ミックスベジタブル (にんじん コーン グリンピース)	料理酒 おろししょうが トマトケチャップ すりおろしにんにく ウスターソース こいくちしようにゆ	732	

★ 牛乳 (赤の食品) は毎日ついています ★

★ 主食は『黄』の食品です ★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



【5月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	626kcal	26.2g	19.7g	333mg	2.3mg	2.3g	6.3g	中学生	726kcal	30.1g	22.2g	354mg	2.8mg	2.7g	7.5g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー人参が入っています♪

○5月のしいたけ、玉ねぎは北方産を使用する予定です。