

5月 学校給食こんだて表 (小・中学校)

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校	中学校
						エネルギー	たんぱく質
1 (金)	ごはん はくさい 白菜のみそ汁 わふうあじ 和風味ヒレカツ ポテトサラダ	油揚げ(大豆) ぶた肉 牛乳 ホーカム(豚)	はくさい にんじん きゅうり にんじん	精白米 強化米 小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ(大豆)	かつお節 みそ 塩 こしょう 丸大豆醤油 こしょう	710 30.2	844 34
7 (木)	ごはん ワントンスープ とりく 鶏肉のみそマヨ焼き 野菜の塩だれ炒め	ぶた肉 とり肉 チキンハム(鶏)	はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし にんじん 青ピーマン しょうが にんにく	精白米 強化米 卵(小麦) マヨネーズ(大豆) ごま油	丸大豆醤油 昆布 塩 こしょう 酒 塩 みそ みりん 塩ダレ 酒 塩 オリーブオイル	623 30.3	745 35.2
8 (金)	ごはん ちゅうがたまご 中華卵スープ たらごまフライ ほうれん草のナムルサラダ	卵 牛乳 たら 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 枝豆(大豆) しいたけ きくらげ	精白米 強化米 ごま油 白ごま 小麦粉 パン粉(小麦) 白ごま 黒ごま なたね油 緑豆はるさめ	オリーブオイル 丸大豆醤油 中華だし 酒 塩こしょう 酒 塩 こしょう 韓国ナムルドレッシング	667 27.5	800 31.8
11 (月)	ごはん どさんこ汁 みそカツ なめだけあえ	とり肉 豆腐(大豆) ぶた肉 牛乳	にんじん ホールコーン ねぎ にんにく	精白米 強化米 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 白ごま ごま油	みそ かつお節 塩 こしょう 赤みそ 酒 丸大豆醤油 みりん 丸大豆醤油	704 34.7	821 40
12 (火)	ペンネナポリタン まるごとグラタン こまつな 小松菜とひじきのサラダ	パスタ(豚) 粉チーズ(乳) まるごとグラタン(乳・小麦・卵・豚・大豆) とりささみ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ 青ピーマン にんにく トマトジュース	ペンネマカロニ(小麦) なたね油 バター(乳) オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう	756 19.3	883 23.5
13 (水)	ドライカレー ポイルアスパラ(2こ) ワフーグルト	ぶた肉 ワフーグルト(乳・ゼラチン)	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦 なたね油	ターメリックこしょう クミン カルダモン コンソメ 丸大豆醤油 カレー粉(小麦・豚・鶏・大豆)	905 35.9	1110 45
14 (木)	かやく 角食パン いちごジャム ピーズミソトネ ハムカツ ごぼうサラダ	角食パン(小麦・乳・卵・大豆) イチゴジャム(いちご) オリーブ油 バター(乳) ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	小麦粉 強化米 精麦 なたね油 Egg 卵不使用(大豆)	ケチャップ デミソース コンソメ 塩 こしょう 酢 丸大豆醤油 こしょう	785 28.5	922 33.3
15 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 さけ 鮭のバター醤油焼き ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物	油揚げ(大豆) 鮭 ぶた肉 さつまあげ(魚肉)	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん 枝豆(大豆)	精白米 強化米 小麦粉 バター(乳) なたね油 三温糖 なたね油	かつお節 みそ 塩 こしょう 丸大豆醤油 丸大豆醤油 みりん カツオエキス	623 30.2	739 35.2
18 (月)	ごはん ごじる 呉汁 しょうがに さばの生姜煮 とり 鶏じゃが	ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆) さばの生姜煮(さば・小麦・大豆) とり肉	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	精白米 強化米 つきこんにゃく	みそ かつお節 昆布 唐辛子 丸大豆醤油 みりん 酒 カツオエキス	661 34.8	802 41.8

5月 平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	えんぶん 塩分
	小学校	中学校	小学校	中学校
小	688Kcal/650Kcal	28.8g/21~32.5g	24.2g/14.4~21.7g	3.0g/2.0g
中	835Kcal/830Kcal	34.7g/27~41.5g	28.4g/18.4~27.7g	3.9g/2.5g

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13~20%です。
※脂肪は、摂取エネルギー全体の20~30%です。

今月の目標 食事のあいさつをしっかりとしよう!



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校	中学校
						エネルギー	たんぱく質
19 (火)	とんこつラーメン ココアパン 豆腐しゅうまい (2こ) ブロッコリーのおかかあえ	ぶた肉 つと(小麦・魚肉) かつお系削り	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	小麦(小麦) バター(乳) ココアパン(小麦・乳・卵・大豆)	豚骨ラースープ 卵が ラブ 丸大豆醤油 かつお節 昆布	573 27.2	705 33.9
20 (水)	さけな 鮭ごはん く 具だくさんみそ汁 たこ焼き風 天ぷら (2こ) だいこん 大根サラダ	紅鮭菜めし(鮭・ごま・かつお節) ぶた肉 つと(小麦・魚肉) たこつみれ(小麦・卵・大豆・豚・魚肉) 卵 かつお系削り あおさ チキンハム(鶏)	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ごぼう ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油 白ごま 三温糖	丸大豆醤油 昆布 塩 こしょう 酒 塩 みそ みりん 塩ダレ 酒 塩 オリーブオイル	652 27.4	842 35.6
21 (木)	デニッシュパン とりく 鶏肉と白菜のスープ アスパラのベーコン巻き ポークチャップ	デニッシュパン(小麦・乳・卵・大豆) とり肉 ベーコン(豚) ぶた肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆はるさめ アスパラ 三温糖 なたね油	丸大豆醤油 コンソメ 酒 こしょう ケチャップ かつお節 コンソメ 丸大豆醤油	620 27.2	747 33.6
22 (金)	ごはん カレー豆腐 チーズはんぺんフライ もやしとしめじのごま醤油あえ	豆腐(大豆) ぶた肉 とりひき肉 チーズはんぺん(乳・卵・小麦・大豆・魚介) ホーカム(豚)	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく	精白米 強化米 三温糖 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 カツオエキス カレー粉(小麦・豚・鶏・大豆・りんご) みりん 丸大豆醤油	716 28	867 34.7
25 (月)	ピリ辛丼 春巻 チンゲン菜のサラダ	ぶた肉 うすら卵 春巻(豚・ゼラチン・小麦・大豆)	キャベツ たまねぎ もやし にんにく にんじん 青ピーマン きくらげ	精白米 強化米 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 みりん 中華だし トウバンジャン	678 23.9	864 30.2
26 (火)	おやこ 親子うどん ミルクパン にく 肉だんご ちくわサラダ	とり肉 卵 油揚げ(大豆) ミルクパン(小麦・乳・卵・大豆) にくだんご(鶏・豚・小麦・大豆・ごま・りんご) ちくわ(魚肉・魚介エキス)	にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖 ミルクパン(小麦・乳・卵・大豆)	丸大豆醤油 みりん 塩 かつお節 昆布	692 34.4	838 42.5
27 (水)	ハヤシライス フルーツカクテル	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳) フルーツミック(桃・みかん・パイナップル) パイナップル カクテルゼリー(桃・りんご・ぶどう・大豆)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル オリーブ タイム ハヤシルーフ ワイン ケチャップ デミソース かつお節 コンソメ	809 24.9	1050 31.6
28 (木)	びばいこめ 美唄米粉パン クリームゴールド レタスとベーコンのスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	米粉パン(小麦・乳・卵・大豆) クリームゴールド(乳・大豆) パスタ(豚) とり肉 ヨーグルト(乳・ゼラチン) ウィンナー(豚)	レタス にんじん	緑豆はるさめ コンソメ オリーブ 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう	丸大豆醤油 塩 こしょう 丸大豆醤油	603 24.5	702 27.1
29 (金)	ごはん かぼちゃだんご汁 たらの黄金焼き はるさめとりく いたもの 春雨と鶏肉の炒め物	とり肉 たら とり肉	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 かぼちゃもち マヨネーズ(大豆) 緑豆はるさめ ごま油	みそ かつお節 昆布 塩 こしょう みそ オリーブオイル 中華だし こしょう	619 30.4	754 36.3

今月の美唄産食材 ※アスパラはJAびばい様より寄贈いただきました。

米(ななつぼし) ラーメン・うどん(はるよこい) アスパラ にんにく

※牛乳は毎日つきます。
※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。
※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。