

# 5月 給食だより

献立	食 材			調 味 料	献 立	食 材			調 味 料
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える			熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
<b>1(水)</b> ごはん けんちん汁 さばの味噌焼き ピリ辛野菜炒め (味付き豚肉醤油味)	ごはん 砂糖 砂糖 油 砂糖 粉	鶏肉 焼き豆腐 油揚げ さば 味噌 (豚肉)	こんにやく 人参 大根 ごぼう 長葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 しめじ	醤油 酒 昆布だし みりん 鷹割りだし 酒 みりん 醤油 醤油 (みりん 酒 昆布だし 洋からし) 豆板醤	<b>20(月)</b> スライスパン ポテトポタージュ 千キンカツ みかんとパインのゼリー和え (フロックゼリー)	パン じゃが芋 バター 小麦粉 油 パン粉 (ぶどう糖果糖 液糖)	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 鶏肉	玉葱 パセリ 野菜ベース コンソメ ホワイトルウ ポテトポタージュ ソース	醤油 ベース ホワイトルウ ポテトポタージュ ジュルウ ソース
<b>2(木)</b> カレーうどん 白菜の中華和え ミニトマト(2ヶ)	うどん 砂糖 澱粉 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 つと 焼豚	小松菜 玉葱 人参 長葱 干椎茸 白菜 もやし 人参 ミニトマト	醤油 みりん 酒 昆布だし 鷹割りだし カレールウ 醤油 酢	<b>21(火)</b> ごはん なめこの味噌汁 さばの照り焼き じゃがいものピリ辛 とぼろ	ごはん 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	豆腐 油揚げ 味噌 さば	なめこ 長葱 人参 生姜 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	昆布だし 鷹割りだし 酒 みりん 醤油 テンメンジャン 酒 醤油 豆板醤
<b>7(火)</b> ごはん ハヤシライス わかめとキャベツの ごまサラダ フルーツカクテル (はちみつレモンゼリー)	ごはん じゃが芋 油 小麦粉 ごま (砂糖 ぶどう糖 はちみつ)	豚肉 わかめ 鶏肉	人参 玉葱 エリンギ 生姜 にんにく キャベツ 人参	ケチャップ ハヤシルウ トマトピューレ ワイン デミグラスソース 塩中華ドレッシング	<b>22(水)</b> ごはん おき焼き煮 厚焼き卵 小松菜のごま和え	ごはん 砂糖 油 砂糖 油 澱粉 砂糖 ごま ねりごま	豚肉 焼き豆腐 卵[61.9%]	白滝 白菜 玉葱 人参 長葱 しめじ 小松菜 もやし	みりん 醤油 かつおだし 酢 醤油
<b>8(水)</b> 春雨入り麻婆豆腐 春巻き(米粉入り) ナムル	春雨 砂糖 油 ごま油 澱粉 油 豚脂 春雨 小麦粉 粉あめ 澱粉 砂糖 米粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉	長葱 生姜 にんにく 人参 人参 玉葱 キャベツ 生姜 椎茸 小松菜 もやし	酒 豆板醤 広東醤油ラーメン 醤油 醤油 ポークブイオン ポークエキス めんつゆ	<b>23(木)</b> 山菜うどん もちいなり ごぼうツナサラダ・ マヨネーズ(卵なし)	うどん 砂糖 もち粉 砂糖 澱粉 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ つと 油揚げ まぐろ油漬け	干椎茸 人参 小松菜 長葱 わらび ぜんまい 細竹 えのき ごぼう 人参 胡瓜	酒 醤油 みりん 昆布だし 鷹割りだし 醤油 梅酢 みりん かつおエキス 醤油
<b>9(木)</b> きのこミートスパゲティ ハッシュポテト ほうれん草とコーンの サラダ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 上新粉 油 油 砂糖 油	豚肉 大豆ミート	にんにく 玉葱 エリンギ しめじ 人参 ピーマン トマト 生姜 玉葱	ケチャップ ソース トマトピューレ ワイン スープストック デミグラスソース 酢 醤油	<b>24(金)</b> ごはん さつまい 五目野菜肉団子(2ヶ) 道産ほたてと アスパラのソテー	ごはん さつまい パン粉 澱粉 砂糖 油 ごま油 油 バター	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 じゃが芋 ベーコン	こんにやく 玉葱 人参 長葱 生姜 ごぼう 玉葱 長葱 人参 キャベツ 生姜 アスパラガス コーン 枝豆	酒 みりん 昆布だし 鷹割りだし 醤油 みりん 鷹割りエキス コンソメ 醤油
<b>10(金)</b> 恵庭味噌の豚汁 (恵庭味噌使用) ほっけのピリ辛焼き 大豆の五目煮	ごはん じゃが芋 砂糖 砂糖 油 砂糖 油	豚肉 豆腐 味噌【恵庭】 ほっけ 大豆 ひじき 鶏肉	人参 大根 玉葱 長葱 こんにやく にんにく 人参 ごぼう	昆布だし 鷹割りだし 酒 みりん みりん 醤油 豆板醤 酒 コチュジャン みりん 醤油 酒	<b>27(月)</b> かぼちゃシチュー ハンバーグのデミソース (ハンバーグ) フロッキーサラダ	パン バター 油 (パン粉 澱粉) 砂糖 まぐろ油漬け	ベーコン 白花 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 (鶏肉 豚肉) まぐろ油漬け	かぼちゃ 人参 玉葱 しめじ (玉葱) ブロッコリー キャベツ	ホワイトルウ コンソメ ケチャップ ソース デミグラスソース 和風玉葱ドレッシング
<b>13(月)</b> ポークアラウンシチュー 焼きポークフランク コーンソテー 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 小麦粉 油 油 油 砂糖 油 砂糖	豚肉 ポークウインナー ベーコン 大豆粉 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 しめじ 玉葱 いんげん	ワイン トマトピューレ ピーマンフェルルウ デミグラスソース コンソメ ココアパウダー	<b>28(火)</b> 春雨スープ 焼きぎょうざ(2ヶ) ピンパン	ごはん 春雨 豚脂 油 澱粉 小麦粉 ごま油 油 砂糖 ごま ごま油	豆腐 わかめ 鶏肉 鶏肉 大豆粉 豚肉	大根 人参 長葱 干椎茸 キャベツ たら 生姜 もやし ほうれん草 人参 筍 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 みりん がらエキス 酒 醤油 コチュジャン 豆板醤
<b>14(火)</b> ぎょうざスープ (ぎょうざ) 真鱈のスパイス揚げ チャフケ (白菜キムチ)	ごはん (豚肉 小麦粉 米粉 砂糖 油 ごま油 澱粉) 澱粉 油 マロニー 砂糖 油 ごま油 (ごま)	(豚肉 鶏肉 大豆粉) たら 豚肉 (昆布)	(キャベツ 生姜) 白菜 人参 干椎茸 長葱 生姜 にんにく 菊 人参 小松菜 (白真 玉葱 大根 たら りんご)	(醤油 酢 唐辛子 酒 みりん) 鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 酒 醤油 (りんご 酢 唐辛子 魚骨 だし 昆布だし)	<b>29(水)</b> 豆腐の味噌汁 ザンギ 大根のとぼろ煮	ごはん 澱粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 油	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 鶏肉 焼き竹輪 大豆ミート	人参 長葱 しめじ にんにく 生姜 大根 人参 いんげん 生姜	昆布だし 鷹割りだし 酒 醤油 醤油 みりん 酒
<b>15(水)</b> いももち汁 (いも団子) 豚肉のピリ辛焼き 味噌風味きんぴら	ごはん (じゃが芋 澱粉 砂糖) 砂糖 砂糖 ごま ごま油 油	鶏肉 油揚げ 豚肉 豚肉 つと	大根 人参 長葱 干椎茸 にんにく 人参 玉葱 白菜 もやし 長葱 生姜 にんにく	醤油 みりん 酒 昆布だし 鷹割りだし 醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン 醤油 酒 みりん	<b>30(木)</b> 野菜塩ラーメン いももちピザ (いももち) きゅういとくらげの ごま酢和え (中華くらげ)	ラーメン (じゃが芋 澱粉 砂糖) 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 チーズ (くらげ)	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 胡瓜 人参	塩ラーメンスープ 鶏ガラ トマトミックスソース 醤油 酢 (唐辛子)
<b>16(木)</b> 野菜醤油ラーメン チーズ入りマッシュ ポテト 黄桃缶	ラーメン じゃが芋 砂糖 砂糖 澱粉 砂糖 油 ごま	豚肉 つと 牛乳 チーズ 生クリーム 黄桃	人参 玉葱 白菜 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 醤油 酢 昆布だし 魚エキス【鯖】 醤油 酒 みりん 給食井のたれ	<b>31(金)</b> ポークと豆のカレー 甘夏のゆずゼリー和え (フロックゼリーゆず味) ミニトマト(2ヶ)	ごはん じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 (ぶどう糖果糖 液糖)	豚肉 大豆 甘夏柑 (ゆず果汁) ミニトマト	ケチャップ スープストック ソース カレールウ	
<b>17(金)</b> ごはん 野菜の味噌汁 いわしのみぞれ煮 鶏とぼろ	ごはん じゃが芋 砂糖 澱粉 砂糖 油 ごま	厚揚げ 味噌 いわし 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 しめじ 長葱 大根 白滝 ごぼう 人参 いんげん 生姜	昆布だし 鷹割りだし 醤油 酢 昆布だし 魚エキス【鯖】 醤油 酒 みりん 給食井のたれ	※ 物質の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 牛乳は、毎日付きます。 ※ ( ) が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。 ※ はしは、家庭より持参しましょう。 ◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。 ～中学校給食の摂取基準～ エネルギー 830kcal たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー 全体の13～20% (範囲27.0～41.5g)				