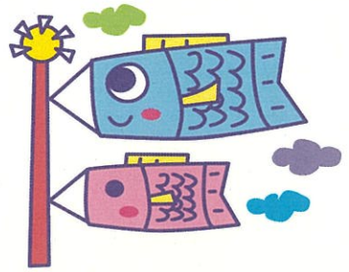
5月 献立表



日	曜	献立	材料
2	月	絆給食 たけのこごはん	ごはん・豚肉・たけのこ・油揚げ・人参・油・三温糖・酒・醤油
		みそ汁	もやし・油揚げ・わかめ・みそ・煮干し
		たまご焼き	（卵）・かつおだし・こんぶだし
		白菜ときゅうりのあさづけ	白菜・きゅうり・人参・醤油・生姜
エネルギー		小学校 623kcal 中学校 741kcal	
9	月	お米シロップ使用 カレーうどん	うどん（小麦） 豚肉・人参・玉葱・小松菜・ねぎ・油揚げ・干椎茸・カレールウ（小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ）・三温糖・醤油・みりん・お米シロップ・削り節
		とうふのごま風味サラダ	豆腐・きゅうり・もやし・いんげん・コーン・ごま・三温糖・ごま油・穀物酢・豆板醤（大豆）・醤油
エネルギー		小学校 671kcal 中学校 828kcal	
16	月	ごはん	
		けんちん汁	鶏肉・豆腐・大根・人参・ねぎ・じゃが芋・つきこん・醤油・酒・昆布・削り節
		白身魚フライ	ほき・油・（小麦・大豆）
		五目きんぴら	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・白滝・さつま揚げ（たら）・米油・みりん・三温糖・醤油・ごま
エネルギー		小学校 662cal 中学校 776kcal	
23	月	ごはん	
		みそ汁	白菜・ねぎ・油揚げ・みそ・煮干し
		チキンみそカツ	（小麦・大豆・鶏肉・豚肉）・みそ・米粉・油
		にんじんの炒め物	豚肉・人参・玉葱・醤油・三温糖・オイスターソース
エネルギー		小学校 666kcal 中学校 784kcal	
30	月	ちくわカレーライス	ごはん ちくわ（たら）・豚肉・玉葱・人参・油・スキムミルク・カレールウ（小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ）・ウスターソース・りんご・にんにく
		タピオカ入りフルーツゼリー	白桃缶・みかん缶・パイン缶・いちごゼリー（２８品目使用無し）・タピオカ
エネルギー		小学校 790kcal 中学校 983kcal	

日	曜	献立	材料
10	火	ごはん	
		コンソメスープ	じゃが芋・人参・玉葱・ベーコン・コンソメ・こしょう
		チーズチキン	鶏肉・三温糖・にんにく・醤油・パン粉（小麦）・粉チーズ・パセリ・バター・オリーブ油
		ツナあえ	ツナ・キャベツ・コーン・醤油・ごま油
エネルギー		小学校 647kcal 中学校 780kcal	
17	火	ごはん	
		みそ汁	大根・油揚げ・わかめ・みそ・煮干し
		てばもと照り煮	手羽元・みりん・酒・三温糖・醤油
		３色和え	もやし・きゅうり・人参・ドレッシング（小麦・大豆・りんご・ごま・鶏肉）
エネルギー		小学校 671kcal 中学校 788kcal	
24	火	ごはん	
		トック入り根菜汁	豚肉・トック（うるち米粉・でん粉）・ごぼう・玉葱・大根・ねぎ・酒・みりん・醤油・昆布・削り節
		さばのみそ煮	（さば・大豆）・でん粉・みそ
		ラワンぶきの煮物	ラワンぶき・さつま揚げ（たら）・人参・白滝・油・ごま油・みりん・三温糖・醤油・ごま・唐辛子
エネルギー		小学校 676kcal 中学校 796kcal	
31	火	ごはん	
		ワンタンスープ	ワンタン（小麦）・豚肉・人参・もやし・干し椎茸・ねぎ・コンソメ・醤油・こしょう
		ザンギ	鶏肉・卵・生姜・にんにく・酒・醤油・みりん・ごま油・でん粉・油
		たたききゅうり	きゅうり・三温糖・醤油・穀物酢・ごま油・ごま
エネルギー		小学校 605kcal 中学校 728kcal	

日	曜	献立	材料
11	水	ごはん	
		お米シロップ使用 すき焼き風煮 小ぼねがのこっていることがあります。 たらザンギ	豚肉・醤油・玉葱・白菜・焼き豆腐・白滝・ねぎ・生椎茸・人参・油・酒・三温糖・お米シロップ
		ブロッコリーのおかかあえ	すけとうだら・唐揚げ粉・でん粉・油・（大豆・小麦・ごま） ブロッコリー・もやし・かつお節・醤油・三温糖
エネルギー		小学校 631kcal 中学校 804kcal	
18	水	トマトスパゲッティ	スパゲッティ（小麦）・オリーブ油 豚肉・白ワイン・玉葱・人参・コーン・パセリ・バター・トマトケチャップ・トマトベースソース（大豆）・トマトピューレ・コンソメ・三温糖・こしょう
		フランクフルト	（卵・大豆・鶏肉・豚肉）
エネルギー		小学校 707kcal 中学校 842kcal	
25	水	コーンバターラーメン	ラーメン（小麦）・油 豚肉・コーン・人参・もやし・玉葱・ねぎ・バター・ごま・みそラーメンスープ（小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉）・だし（豚骨・昆布）
		つくね串	（鶏肉・小麦・大豆・卵）・玉葱
エネルギー		小学校 621kcal 中学校 745kcal	

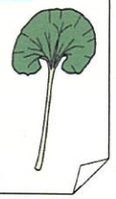
日	曜	献立	材料
12	木	わかめごはん	わかめ
		ほうれん草のスープ	ほうれん草・コーン・ベーコン・コンソメ・鶏ガラスープ・ごま・こしょう
		ハンバーグ	（小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉）・玉葱
		ポテトサラダ	ポークハム・じゃが芋・きゅうり・人参・マヨネーズ（大豆・卵・りんご）・三温糖
エネルギー		小学校 718kcal 中学校 861kcal	
19	木	ごはん	
		かきたま汁	卵・はんぺん（たら・イトヨリ・山芋）・えのき茸・玉葱・ねぎ・酒・みりん・でん粉・醤油・昆布・けずり節
		いわしのうめ煮	いわし・でん粉・梅肉ペースト・かつお節・（小麦・大豆）
		豚肉のマヨネーズ炒め	豚肉・玉葱・ごぼう・人参・枝豆・米油・マヨネーズ（大豆・卵・りんご）・三温糖・酒・醤油
エネルギー		小学校 703kcal 中学校 841cal	
26	木	小1～3年 アスパラ入り肉どうふ丼	ごはん 豚肉・生姜・醤油・酒・人参・玉葱・グリーンアスパラガス（雨竜産）・干椎茸・豆腐・油・いりごま・三温糖
		みそ汁	なめこ・わかめ・ねぎ・みそ・煮干し
		もやしのからしあえ	もやし・きゅうり・三温糖・醤油・からし粉
エネルギー		小学校 604kcal 中学校 741cal	

日	曜	献立	材料
6	金	あげパン	（小麦・乳・卵）・ココア・油
		野菜スープ	ベーコン・玉葱・人参・えのき茸・白菜・コンソメ・こしょう・醤油
		肉だんご	（鶏肉・豚肉・小麦・大豆・ごま・りんご）・玉葱
		お米シロップ使用 ポテトのミルク煮	じゃが芋・牛乳・バター・三温糖・お米シロップ
エネルギー		小学校 696kcal 中学校 786kcal	
13	金	ごはん	
		みそ汁	キャベツ・ねぎ・油揚げ・みそ・煮干し
		とりのごま照り焼き	（乳成分・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉）
		炒りどうふ	卵・豆腐・鶏肉・酒・醤油・人参・枝豆・油・酒・みりん・三温糖・醤油
エネルギー		小学校 697cal 中学校 828kcal	
20	金	中華丼	ごはん 豚肉・醤油・玉葱・人参・たけのこ・白菜・うずら卵・干椎茸・生姜・油・とりガラスープ・三温糖・塩ラーメンスープ（小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）・でん粉
		はるまき	（小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン）・たけのこ・人参・キャベツ・玉葱・油
		アセロラゼリー（幼無し）	アセロラ果汁・ぶどう糖
エネルギー		小学校 739kcal 中学校 871kcal	
27	金	米粉パン	（小麦・乳・卵）
		マカロニシチュー	マカロニ・豚肉・玉葱・人参・こしょう・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・とりガラスープ
		えびフライ	（えび・小麦・卵・大豆）・油・中濃ソース
		枝豆とコーンのサラダ	枝豆・キャベツ・コーン・ドレッシング（２８品目使用無し）
エネルギー		小学校 685kcal 中学校 810kcal	

24日「ラワンぶきの煮物」

ラワンぶきってどんなふき？

北海道足寄町のラワン地域に自生しているアキタブキの仲間です。大きくなると高さ3メートルにも育つ日本一大きなふきです。



今月の新十津川・雨竜産食材

お米

グリーンアスパラガス

こちらで、毎月、給食献立表を掲載しております。

新十津川町ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ
暮らしの情報　教育

月平均:小学生（中学年）エネルギー674Kcal,たんぱく質25.6g,脂質21.1g,食塩相当量3.3g/中学生エネルギー807Kcal,たんぱく質29.7g,脂質23.5g,食塩相当量4.2g