


# 令和5年5月 学校給食予定献立表(小学校)

牛乳は、毎日つきます 

月	火	水	木	金
1 ご 飯 まーぼーとうふ <b>麻婆豆腐</b> 豆腐・豚挽肉・玉葱・長葱・干椎茸 生姜・にんにく・ごま油・でん粉 <b>えびシューマイ</b> 魚すり身・えび・玉葱・卵白・ゼラチン <b>きわかめの和え物</b> きわかめ・もやし・胡瓜・人参 ごま・中華ドレッシング 728/29.5/24.3/2.6	2 ごまパン <b>ミネストローネ</b> 豚肉・きゃべつ・玉葱・人参・いんげん じゃが芋・スパゲティ・トマト缶・粉チーズ <b>ミラノ風チキン</b> 鶏肉・卵・パン粉(卵なし) 小麦粉・粉チーズ <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう・人参・コーン ごま・マヨネーズ 671/33.3/25.9/2.7	～ 衛生チェック! 皆さんはどのくらい出来ていますか? ～ <input type="checkbox"/> 給食時間前は、かならず手を洗っている <input type="checkbox"/> 給食当番は、給食台にさわる前に、手を洗っている <input type="checkbox"/> 手を洗う時は、手の間や手の甲もおこなっている <input type="checkbox"/> 給食を準備するときは、関係ないところはさわらないようにしている <input type="checkbox"/> 給食を盛るとき、取りに行くときは、喋らない <input type="checkbox"/> 片づけるときも自分の食器以外はさわらない 		
8  <b>舞茸のすまし汁</b> 舞茸・小松菜・大根 つと・長葱 <b>豆腐の肉味噌かけ</b> 焼き豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・小麦粉・でん粉・菜種油 <b>胡瓜とくらげの和え物</b> もやし・胡瓜・人参・中華くらげ・ごま油・ごま <b>かしわもち</b> (上新粉・小豆) 818/22.1/19.2/4.3	9 <b>ハンバーグドック</b> 背割りコッペパン <b>スティックハンバーグ</b> (牛肉・鶏肉・豚肉 玉葱・パン粉(卵なし)) <b>ABCスープ</b> マカロニ・ベーコン・きゃべつ 玉葱・人参・にんにく <b>じゃが芋のバター煮</b> じゃが芋・バター・パセリ 504/19.6/17.6/3.3	10 ご 飯 だいこん みそしる <b>大根の味噌汁</b> 大根・玉葱・長葱・油揚げ とりにく ごま みそ <b>鶏肉の胡麻味噌かけ</b> 鶏肉・生姜・すりごま <b>ひじきのと大豆の炒め煮</b> ひじき・豚肉・大豆 人参・つきこんにやく 611/29/13.8/2.7	11 <b>みそうどん</b> うどん・豚肉・油揚げ・玉葱・人参 大根・長葱・ごぼう・干椎茸 生姜・とうがらし・ごま油 <b>パンパンジーサラダ</b> もやし・胡瓜・鶏肉・中華ドレッシング 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り) <b>みたらし団子</b> 白玉餅・でん粉 590/24.3/16.9/4	12 <b>ふわふわキーマカレー(玄米)</b> 豚挽肉・大豆・豆腐・玉葱・なす 人参・青ピーマン・生姜 ソーオニオン・スキムミルク にんにく・カレールー(卵・りんご) <b>きゃべつとツナのサラダ</b> きゃべつ・胡瓜・玉葱・ツナ イタリアンドレッシング(りんご) <b>オレンジ(代替～セリー)</b> 699/25.6/21.8/2.4
15 ご 飯 ぐ みそしる <b>具だくさん味噌汁</b> 木綿豆腐・大根・人参・ごぼう 長葱・油揚げ・ごま油 <b>甘だれチキン</b> 鶏肉・でん粉・菜種油 <b>ピーマン炒め</b> ピーマン・えび・いか・あさり きゃべつ・人参・干椎茸 680/28.3/18/3.2	16 <b>かぼちゃパン</b> <b>ブラウنشチュー</b> 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト缶 ハヤシルウ(バナナ・りんご)・バター・牛乳 フルーツチャツネ(メロン・りんご・レーズン) <b>ケチャップ肉団子</b> 鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・パン粉(卵なし) <b>はちみつサラダ</b> きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・はちみつドレッシング(りんご) 628/24.3/22.7/3.5	17 ご 飯 かんこくふう <b>韓国風スープ</b> 鶏肉・春雨・白菜・長葱 干椎茸・ごま油 <b>鯖のごまマヨ焼き</b> 鯖・マヨネーズ・にんにく・すりごま <b>大根のそぼろ煮</b> 大根・豚挽肉・玉葱・人参 グリッピーズ・かつお節・でん粉 657/26.8/20.3/2.1	18 <b>野菜ラーメン(醤油)</b> ラーメン・豚肉・つと・メンマ・きゃべつ もやし・玉葱・人参・長葱・わかめ <b>ショーロンポー</b> 豚肉・玉葱・きゃべつ・筍 春雨・椎茸・生姜 <b>はりはり漬け</b> 切干大根・胡瓜・人参 ごま油・ごま 555/24.3/15.6/4.9	19 ご 飯 ぶた じる <b>豚汁</b> 豚肉・豆腐・大根・じゃが芋 人参・玉葱・長葱・ごぼう こんにやく・油揚げ・生姜・とうがらし <b>イカリングフライ</b> いか・卵・パン粉(卵なし)・菜種油 <b>ほうれん草のおひたし</b> ほうれん草・もやし・ごま油 657/26.7/18.1/2.5
22 ぶたどん <b>豚丼(ご飯)</b> 豚肉・玉葱 しらたき・干椎茸 <b>野菜のごま汁</b> 豆腐・白菜・人参・ごぼう 油揚げ・すりごま <b>ひじきとチーズのサラダ</b> ひじき・きゃべつ・胡瓜 人参・コーン・チーズ 694/27.7/22.1/3	23 <b>コッペパン</b> <b>クリームチャウダー</b> 豚肉・じゃが芋・玉葱・きゃべつ・人参 牛乳・生クリーム・スキムミルク・バター とりにく <b>鶏肉のハーブマヨネーズ焼き</b> 鶏肉・パセリ・マヨネーズ・パン粉(卵なし) <b>3色ソテー</b> えだまめ・コーン 人参・バター 672/32.4/25.7/2.2	24 ご 飯 さんらんたん <b>酸辣湯</b> 鶏肉・卵・玉葱・人参 干椎茸・長葱・でん粉 <b>豚キムチ</b> 豚肉・きゃべつ・キムチ(きゃべつ・大根 りんご・長葱・オキアミ)・もやし・にら 生姜・にんにく・ごま油 <b>りんご(代替～セリー)</b> 565/24.3/12.6/3	25 わかどり <b>若鶏とほうれん草のクリームスパゲティ</b> スパゲティ・鶏肉・玉葱 ほうれん草・人参・えのき草 しめじ・バター・牛乳・小麦粉 <b>チキンナゲット</b> 鶏肉・菜種油 <b>胡麻ドレッシングサラダ</b> 白菜・コーン・人参 焙煎胡麻ドレッシング(卵黄入り) 726/30/27.4/4.9	26 ご 飯 はくさい <b>白菜スープ</b> 鶏肉・春雨・白菜・人参・えのき草 <b>牛肉コロッケ</b> じゃが芋・玉葱・牛肉 パン粉(卵なし)・菜種油 <b>豚肉と厚揚げのガリハタ炒め</b> 豚肉・生揚げ・玉葱・きゃべつ 人参・にんにく・バター 686/24.2/21.2/2.7
29 ご 飯 とうふ <b>豆腐とわかめの味噌汁</b> 豆腐・わかめ・玉葱・長葱・油揚げ <b>あじフライ</b> あじ・パン粉(卵なし)・菜種油 <b>ラーメンサラダ</b> ラーメン・もやし・きゃべつ・人参・コーン 竹輪・練りごま・ごま油 684/25.8/22.4/2.3	30 こくとう <b>黒糖パン</b> <b>オニオンスープ</b> ベーコン・玉葱・ソーオニオン・きゃべつ 人参・バター・粉チーズ・小麦粉 <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉・ヨーグルト・生姜・にんにく <b>オリビエサラダ</b> じゃが芋・人参・胡瓜・ハム マヨネーズ・タルタルソース 635/29.3/27/3.5	31 <b>ハヤシルウ(麦ご飯)</b> 豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・生姜・にんにく スキムミルク・アップルビュレ・ハヤシルウ・バター フルーツチャツネ(メロン・りんご・レーズン)・粉チーズ <b>シャキシャキサラダ</b> ごぼう・大根・胡瓜・人参・コーン ごま・サウザンドドレッシング(卵黄入り) <b>ヨーグルト</b> 生乳 779/25.5/20.4/2.4	<div data-bbox="1130 2016 1400 2428"> <p>5月8日(月)は、 当別産食材を使った 「とべっころランチ」です  このマークが 目印! 当別にかかわりのある 食材を使った給食を月 に1回出します。 裏に詳しく載せています。</p> </div> <div data-bbox="1420 2016 1796 2428"> <p><b>今月の当別産食材</b></p> <p>    ごはん もやし 大豆 豆腐(8日) (ななつぼし) (つじの蔵)</p> <p>   ぶたにく ベーコン 米粉 ほうれん草 (浅野農場さん) (8日) (19日)</p> </div>	

☆献立の下の数字は小学中学年のエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分の量です  
 ☆都合により献立の一部が変更する場合があります  
 ☆魚には骨がある場合があります おはしで確認して食べましょう  
 ☆今月の給食費口座振替日は、**5月31日(水)**です!

◆お知らせ◆  
 ○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、材料の欄に記載しています  
 ○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質に  
 ついて表示されていません。詳しくは給食センターまでお問い合わせください