令和7年

5月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える

☆マークは新メニューです

5月 名寄産食材

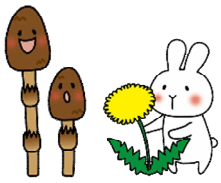
30日 アスパラとウインナーのソテー

畑や田んぼの雪が融け、名寄市を代表する農作物「アスパラ」が出回る季節になりましたね。名寄市のアスパラの旬は、5月下旬から6月中旬です。味わって食べてくださいね！

5月平均栄養価

たんぱく質 小23.7g 中27.7g
脂　肪 小18.0g 中20.0g
ナトリウム 小2.5g 中3.0g
（塩分相当量）

1（木）	2（金）
小569kcal 中726kcal	小551kcal 中681kcal
★ごはん ★牛乳 ★かき玉汁 ★キャベツのみそ炒め ★焼き唐揚げ （小2こ・中3こ）	★ごはん ★牛乳 ☆みそ汁（たけのこ・わかめ） ★もやしと豚肉の炒め物 ★星のハンバーグ ★柏餅
黄：ごはん、でん粉、油、さとう、小麦粉	黄：ごはん、油、さとう、上新粉
赤：牛乳、卵、豆腐、ぶた肉、みそ、とり肉	赤：牛乳、みそ、わかめ、ぶた肉、とり肉、小豆
緑：にんじん、キャベツ、いんげん	緑：たけのこ、もやし、にんじん、いんげん

5（月）こどもの日	6（火）振替休日	7（水）	8（木）	9（金）
		小594kcal 中692kcal	小563kcal 中676kcal	小551kcal 中660kcal
		★プルコギ丼 ★牛乳 ★みそ汁（大根・なめこ）	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（豆腐・チンゲン菜） ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ★厚焼玉子	★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★がんもと白菜の煮びたし ★鮭のみそマヨ焼き ←骨に注意！
		黄：ごはん、油、さとう	黄：ごはん、さとう、油、さつまいも	黄：ごはん、油、さとう、マヨネーズ、でん粉、じゃがいも
		赤：牛乳、ぶた肉、みそ	赤：牛乳、豆腐、みそ、とり肉、卵	赤：牛乳、みそ、がんも、鮭
		緑：玉ねぎ、ピーマン、もやし、大根、にんじん、なめこ	緑：チンゲン菜、にんじん、こんにゃく	緑：かぼちゃ、大根、長ねぎ、白菜、にんじん

12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）
小525kcal 中622kcal	小501kcal 中632kcal	小673kcal 中787kcal	小571kcal 中672kcal	小510kcal 中614kcal
★ごはん ★牛乳 ★レタスのスープ ★バンバンジーサラダ ★玉ねぎコロッケ	★コッペパン ★牛乳 ★アルファベットスープ ★ひじきのケチャップ炒め ★オムレツ ★いちごジャム	★ミートボールカレー ★牛乳 ★青じそドレッシングあえ	★きつねうどん ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（キャベツ・はんぺん） ★大根こってり煮 ★いわしの梅煮 ←骨ごと食べます
黄：ごはん、油、マヨネーズ、パン粉、ごま	黄：コッペパン、マカロニ、さとう、油	黄：ごはん、じゃがいも、油	黄：うどん、ごはん、ごま	黄：ごはん、さとう、油、でん粉
赤：牛乳、ツナ、ぶた肉、とり肉	赤：牛乳、ひじき、ぶた肉、卵	赤：牛乳、とり肉	赤：牛乳、油揚げ、とり肉、しらす	赤：牛乳、はんぺん、みそ、とり肉、いわし
緑：にんじん、玉ねぎ、レタス、もやし、きゅうり	緑：キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、いちご	緑：にんじん、玉ねぎ、白菜、きゅうり、青じそ	緑：にんじん、小松菜、長ねぎ、椎茸、ごぼう、青菜	緑：キャベツ、大根、にんじん、枝豆、梅

19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）
小569kcal 中677kcal	小539kcal 中698kcal	小635kcal 中745kcal	小605kcal 中738kcal	小500kcal 中651kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁（しめじ・ねぎ） ★油揚げとふきの炒め煮 ★さばのみそ煮 ←骨ごと食べます	★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★ナムル ★ひじき入りぎょうざ （小2こ・中3こ）	★親子丼 ★牛乳 ★ごまあえ	★ミートソーススパゲティ ★牛乳 ★野菜スープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・さつま揚げ） ★もやしとツナの炒め物 ★おろしソースハンバーグ
黄：ごはん、油、さとう	黄：ごはん、油、ごま油、ごま、小麦粉	黄：ごはん、さとう、油、ごま	黄：スパゲティ、さとう、油	黄：ごはん、ひまわり油
赤：牛乳、わかめ、ぶた肉、油揚げ、さば、みそ	赤：牛乳、ぶた肉、豆腐、みそ、ひじき	赤：牛乳、とり肉、卵、はんぺん	赤：牛乳、チーズ、ぶた肉	赤：牛乳、さつま揚げ、みそ、ツナ、ぶた肉、とり肉
緑：しめじ、長ねぎ、ふき、にんじん、もやし	緑：椎茸、玉ねぎ、白菜、にんじん、えのき、もやし、小松菜	緑：にんじん、玉ねぎ、椎茸、ごぼう、キャベツ、きゅうり	緑：にんじん、玉ねぎ、パセリ、白菜、コーン	緑：玉ねぎ、もやし、コーン、大根、チンゲン菜

26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
小550kcal 中699kcal	小606kcal 中714kcal	小677kcal 中791kcal	小548kcal 中659kcal	小579kcal 中686kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（じゃがいも・小松菜） ★高野豆腐のピリ辛煮 ★たれ付き肉団子 （小2こ・中3こ）	★黒砂糖パン ★牛乳 ★ミネストローネ ★レモンドレッシングサラダ ☆コーンフライ	★ポークカレー ★牛乳 ★甘酢あえ	★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★キャベツの油炒め ★いわしのみそれ煮 ←骨ごと食べます	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・油揚げ） ★アスパラとウインナーのソテー ★チキンチーズ焼き
黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう	黄：黒糖パン、マカロニ、油、さとう、パン粉	黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう、ごま	黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう	黄：ごはん、油、パン粉
赤：牛乳、高野豆腐、みそ、ぶた肉、とり肉	赤：牛乳、大豆、ハム	赤：牛乳、ぶた肉	赤：牛乳、とり肉、さつま揚げ、いわし、みそ	赤：牛乳、油揚げ、みそ、ウインナー、とり肉、チーズ
緑：小松菜、にんじん、玉ねぎ、枝豆、こんにゃく	緑：玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン、コーン	緑：にんじん、玉ねぎ、白菜	緑：にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、こんにゃく	緑：白菜、玉ねぎ、アスパラ、コーン

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。　※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。