

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
-------	---------------------	-------	----------------	-------	----------

**5月** なよろさんしょうがい **名高産食材**

**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！

☆マークは新メニューです

**5月平均栄養価**

たんぱく質 ①23.7g ②27.7g  
脂肪 ①180g ②200g  
ナトリウム ①25g ②30g  
(塩分相当)

<b>1 (木)</b>	<b>2 (金)</b>
小569kcal 中726kcal	小551kcal 中681kcal
★ごはん ★牛乳	★ごはん ★牛乳
★かき玉汁	☆みそ汁 (たけのこ・わかめ)
★キャベツのみそ炒め	★もやしと豚肉の炒め物
★焼き唐揚げ (小2こ・中3こ)	★星のハンバーグ
黄: ごはん 小麦粉 油 さとう	黄: ごはん 油 さとう 上新粉
赤: 牛乳 卵 豆腐 みそ とり肉 小麦粉	赤: 牛乳 みそ わかめ 豚肉 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

<b>5 (月)</b> こどもの日	<b>6 (火)</b> 振替休日	<b>7 (水)</b>	<b>8 (木)</b>	<b>9 (金)</b>
		小594kcal 中692kcal	小563kcal 中676kcal	小551kcal 中660kcal
★プルコギ丼	★ごはん ★牛乳	★プルコギ丼	★ごはん ★牛乳	★ごはん ★牛乳
★牛乳	★みそ汁 (豆腐・チンゲン菜)	★牛乳	★みそ汁 (豆腐・チンゲン菜)	★かぼちゃ団子汁
★みそ汁 (大根・なめこ)	★鶏肉とさつまいもの甘辛煮	★みそ汁 (大根・なめこ)	★鶏肉とさつまいもの甘辛煮	★がんと白菜の煮びたし
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	黄: ごはん さとう 油 さつまいも	黄: ごはん 油 さとう マネース 小麦粉 じゃがいも
赤: 牛乳 豆腐 肉 みそ	赤: 牛乳 豆腐 みそ とり肉 卵	赤: 牛乳 じゃがいも 肉	赤: 牛乳 豆腐 みそ とり肉 卵	赤: 牛乳 みそ がんも 鮭
緑: 玉ねぎ ビーマン 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: 玉ねぎ ビーマン 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: がぼちゃ 大根 長ねぎ 白菜 にんじん
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	★コッペパン ★牛乳	★ミートボールカレー	★ぎつねうどん	★ごはん ★牛乳
★レタスのスープ	★アルファベットスープ	★牛乳	★牛乳	★みそ汁 (キャベツ・はんぺん)
★パンバンジーサラダ	★ひじきのケチャップ炒め	★青じそドレッシングあえ	★いりこ菜ごはん	★大根こってり煮
★玉ねぎコロケ	★オムレツ	★いちごジャム	★いわしの梅煮	★いわしの梅煮
黄: ごはん 油 マネース 小麦粉 こま	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 こま	黄: ごはん さとう 油 小麦粉
赤: 牛乳 ツナ 豆腐 肉 とり肉	赤: 牛乳 ひじき 豆腐 肉 卵	赤: 牛乳 とり肉	赤: 牛乳 油揚げ とり肉 しょうゆ	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 豆腐 さき びーマン 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 こま 青菜	緑: キャベツ 大根 にんじん 枝豆 梅
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	★ごはん ★牛乳	★親子丼	★ミートソーススパゲティ	★ごはん ★牛乳
★すまし汁 (しめじ・ねぎ)	★キムチスープ	★牛乳	★牛乳	★みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも)
★油揚げとひじきの炒め煮	★ナムル	★ごまあえ	★野菜スープ	★もやしとツナの炒め物
★さばのみそ煮	★ひじき入りきょうざ (小2こ・中3こ)			★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 こま 小麦粉	黄: ごはん さとう 油 こま	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 豆腐 油揚げ さば みそ	赤: 牛乳 豆腐 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 豆腐 肉	赤: 牛乳 さつまいも みそ ツナ 豆腐 肉 とり肉
緑: しめじ 長ねぎ ひき 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 こま じゃがいも 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
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	★黒砂糖パン ★牛乳	★ポークカレー	★ごはん ★牛乳	★ごはん ★牛乳
★みそ汁 (じゃがいも・小松菜)	★ミネストローネ	★牛乳	★鶏ちゃん汁	★みそ汁 (白菜・油揚げ)
★高野豆腐のピリ辛煮	★レモンドレッシングサラダ	★甘酢あえ	★キャベツの油炒め	★アスパラとウインナーのソテー
★たれ付き肉団子 (小2こ・中3こ)	★コーンフライ		★いわしのみぞれ煮	★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 小麦粉 さとう	黄: ごはん じゃがいも 油 さとう こま	黄: ごはん じゃがいも 油 さとう	黄: ごはん 油 小麦粉
赤: 牛乳 高野豆腐 みそ 豆腐 肉 とり肉	赤: 牛乳 大豆 ナム	赤: 牛乳 豆腐 肉	赤: 牛乳 とり肉 さつまいも いわし みそ	赤: 牛乳 油揚げ みそ ウインナー 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 こま 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。