




5月分献立表

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える	
 <p>☆のついで献立は新メニューです!</p> <p>5月平均栄養価 たん白質 ①24.3g ②27.7g 脂 肪 ①17.1g ②18.6g ナトリウム ①30.0g ②35.5g (塩分相当量)</p>	1 (火) 小1545kcal 中626kcal ★ごはん ★牛乳 ★にらたまスープ ★キャベツの棒々鶏 ドレッシングあえ ★肉しゅうまい(1人2個) 黄:ごはん ごま 小麦粉 赤:牛乳 とり肉 たまご わかめ ぶり肉 緑:おろし 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	2 (水) 小1690kcal 中768kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★いわしのみぞれ煮 ★かしわもち 黄:ごはん さとう 油 かしわもち 赤:牛乳 油揚げ みそ ぶり肉 いわし 小豆 緑:おろし 長ねぎ ごぼう たまご にんじん さやいんげん 大根	3 (木) みどりの日 給食食材を納品して下さっている地元業者さん ◇お米:風連有機農業倶楽部 ◇おやし:坂本食品 ◇大豆製品:とうろの藤井 ◇SPF豚肉:鈴木ビビットファーム ◇しいたけ 豆腐:名寄市の上学園 ◇かしわもち:名寄菓子産協	4 (金) こどもの日 ◇作りみそ:カントリーマアクラブ ◇しまわり油:しまわり工房 ◇すりみ製品:えびす食品 ◇牛肉:ニチロ(地域貢献のため) ◇めん:東舞鶴 豊岡 米野越 				
	7 (月) 小1674kcal 中775kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★肉じゃが ★チキンみそカツ 黄:ごはん じゃがも さとう 油 小麦粉 赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 ひじき とり肉 緑:大根 にんじん 玉ねぎ	8 (火) 小1609kcal 中708kcal ★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★コールスローサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ 黄:米粉パン 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 ぶり肉 緑:おろし 長ねぎ じゃがも にんじん キャベツ コーン	9 (水) 小1663kcal 中773kcal ★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★もやしとツナのみまわり ドレッシングあえ 黄:ごはん しょうゆ ごま油 油 さとう ひまわり油 赤:牛乳 とうろ ぶり肉 みそ ツナ 緑:にんじん おろし 長ねぎ じゃがも しんじょう もやし きゅうり	10 (木) 小1523kcal 中600kcal ★山菜うどん ★牛乳 ★五目おこわ 黄:うどん 油 ちり米 赤:牛乳 とり肉 はんぱん 油揚げ 緑:しいたけ 長ねぎ ごぼう さやいんげん	11 (金) 小1637kcal 中742kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・舞茸) ★ひじきと大豆の煮物 ★さばのみそ煮 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 すりみ ぶり肉 大豆 ひじき さば みそ 緑:まいたけ 長ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん			
14 (月) 小1600kcal 中688kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・雪の下きこ) ★豚肉と野菜の炒め物 ★もち米コロッケ 黄:ごはん 油 さとう ごま ちり米 小麦粉 赤:牛乳 みそ ぶり肉 すりみ 緑:おろし 雪の下きこ みそ キャベツ にんじん もやし	15 (火) 小1557kcal 中645kcal ★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜のスープ ★中華風サラダ ★豆腐ハンバーグ(たれ) 黄:ごはん さとう ごま油 香辛料 赤:牛乳 はんぱん たまご とうろ 緑:チンゲン菜 しめじ おろし コーン きゅうり にんじん 枝豆	16 (水) 小1631kcal 中736kcal ★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(大根・小松菜) 黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 とり肉 ひじき さつま豆 短ねぎ 緑:にんじん ごぼう しいたけ 大根 かんぴょう こんにゃく 小松菜	17 (木) 小1625kcal 中742kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★野菜と梅のまぜごはん 黄:ラーメン 油 ごはん 赤:牛乳 ぶり肉 はんぱん 緑:白菜 おろし 長ねぎ もやし 青菜 コーン にんじん 梅	18 (金) 小1604kcal 中707kcal ★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★白菜のこまあえ ★ホックフライ 黄:ごはん じゃがも ごま さとう 小麦粉 油 赤:牛乳 とり肉 みそ わかめ ホック 緑:にんじん おろし 長ねぎ 白菜				
21 (月) 小1595kcal 中735kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・なめこ) ★豚キムチ炒め ★焼きそば(小2個・中3個) 黄:ごはん ごま ごま油 小麦粉 赤:牛乳 とうろ みそ ぶり肉 とり肉 緑:おろし 白菜 にんじん たら おろし キャベツ もやし	22 (火) 小1509kcal 中608kcal ☆ココアパン★牛乳 ★野菜スープ ★もやしとコーンのソテー ★ベーコンチーズオムレツ 黄:ココアパン あさら 赤:牛乳 ぶり肉 たまご チーズ 緑:にんじん おろし キャベツ もやし コーン さやいんげん	23 (水) 小1715kcal 中838kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★海藻サラダ 黄:ごはん あさら じゃがも 赤:牛乳 とり肉 チーズ 海そう 緑:にんじん おろし きゅうり キャベツ	24 (木) 小1764kcal 中968kcal ★クリームスパゲティ ★りんごジュース ★青のりポテト 黄:スパゲティ あさら じゃがも 赤:牛乳 とり肉 青のり 緑:にんじん おろし じゃがも じゃがも りんご	25 (金) 小1579kcal 中669kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・わかめ) ★切り干し大根の炒め煮 ★さんまの生姜煮 黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 さつま豆 ひじき さんま 緑:白菜 切り干し大根 にんじん				
28 (月) 小1563kcal 中669kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・ちくわ) ★高野豆腐と大根の煮物 ★鶏肉のしょうゆ焼き 黄:ごはん あさら さとう 赤:牛乳 ちくわ みそ ぶり肉 高野豆腐 とり肉 緑:にんじん おろし 長ねぎ ごぼう 大根 くりんぽす こんにゃく もやし キャベツ	29 (火) 小1639kcal 中746kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(生身・舞茸) ☆牛肉とアスパラのソース炒め ★子持ちしゃもじの甘煮(1人2個) 黄:ごはん 油 1/8 さとう ごま油 しょうゆ 赤:牛乳 生身 みそ 牛肉 しゃもじ 緑:まいたけ おろし にんじん アスパラガス	30 (水) 小1652kcal 中763kcal ★ピピンパドル ★牛乳 ★わかめスープ 黄:ごはん 油 さとう ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 たまご わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 おろし コーン	31 (木) 小1650kcal 中761kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★牛乳プリン 黄:ごはん あさら さとう ごま 赤:牛乳 ぶり肉 はんぱん しょうゆ 緑:おろし 長ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 青菜	5月の名産食材  <p>こめ もち米 豆腐 ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ しいたけ もやし アスパラ</p>				

※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。 ※給食費は忘れずご期までに納めましょう。