

平成31年

5月分献立表

名寄市学校給食センター

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>5月平均栄養価 たん白質 ①23.9g ②27.4g 脂 肪 ①19.8g ②21.7g ナトリウム ①2.9g ②3.5g</p>	7 (火) 小1739kcal 中866kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★もやしとツナのみまわり ドレッシングあえ	8 (水) 小1571kcal 中682kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (卵・玉ねぎ) ★切干し大根の中華風煮 ★きんぴら肉団子 (1人2個)	9 (木) 小1603kcal 中727kcal ★スラゲティミートソース ★牛乳 ★キャベツのスープ	10 (金) 小1571kcal 中728kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★白菜の棒々鶏サラダ ★ひじき入り揚げぎょうざ (小2個・中3個)				
	黄: ごはん じゃがいも 油 さとう みまわり油 赤: 牛乳 豚肉 チーズ ツナ 緑: にんじん たまねぎ もやし きゅうり	黄: ごはん さとう ごま ごま油 赤: 牛乳 たまご わかめ みそ 豚肉 とり肉 緑: 玉ねぎ 切干し大根 にんじん にら ごま	黄: スラゲティ、油 さとう 赤: 豚肉 チーズ 牛乳 緑: にんじん たまねぎ まいわけ パセリ キャベツ コーン	黄: ごはん ごま 小麦粉 油 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉 わかめ ひじき 緑: ひじき にら たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり				
13 (月) 小1572kcal 中682kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・しじみ) ★小松菜と油揚げの炒め物 ★さんまのみそ煮	14 (火) 小1585kcal 中686kcal ★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ジャーマンポテト ★ウイナーの ケチャップソースかけ	15 (水) 小1774kcal 中908kcal ★牛丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ	16 (木) 小1619kcal 中682kcal ★山菜うどん ★牛乳 ★野菜コロッケ ソース	17 (金) 小1587kcal 中702kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★キャベツの炒めもの ★たまご焼き				
黄: ごはん 油 さとう ごま 赤: 牛乳 はんぺん 豚肉 油揚げ さんま みそ 緑: 長ねぎ しじみ キャベツ 小松菜 にんじん もやし	黄: 黒砂糖、じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 ウイナー 緑: にんじん 白菜 コーン 玉ねぎ パセリ	黄: ごはん 油 さとう でんぷん 赤: 牛乳 牛肉 わかめ かつお節 緑: 玉ねぎ にんじん たけのこ こんにゃく、長ねぎ ごま もやし	黄: うどん じゃがいも パン粉 油 赤: 牛乳 とり肉 はんぺん 油揚げ 緑: しじみ にんじん 長ねぎ ごま、ひじき たけのこ グリーンピース コーン	黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 みそ さつま揚げ たまご 緑: 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごま、キャベツ にんじん コーン				
20 (月) 小1545kcal 中673kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・しめじ) ★中華風サラダ ★ハンバーグの おろしソースかけ	21 (火) 小1651kcal 中756kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★豚肉ともやしの炒め物 ★春巻き	22 (水) 小1764kcal 中898kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★コールスローサラダ	23 (木) 小1607kcal 中736kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん	24 (金) 小1563kcal 中671kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・生揚げ) ★山菜きんぴら ★いわしのみぞれ煮				
黄: ごはん 春巻 さとう ごま油 赤: 牛乳 みそ ハム たまご 豚肉 とり肉 緑: キャベツ しめじ きゅうり にんじん 大根	黄: ごはん さとう 油 小麦粉 赤: 牛乳 わかめ みそ 豚肉 緑: 大根 もやし にんじん ざやしん 玉ねぎ もやし	黄: ごはん じゃがいも 油 ドレッシング 赤: 牛乳 豚肉 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黄: ラーメン 油 ごはん ごま 赤: 牛乳 豚肉 はんぺん しらす 緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし うめ	黄: ごはん 油 さとう ごま 赤: 牛乳 生揚げ みそ 豚肉 いわし 緑: 白菜 ひじき にんじん ごま たけのこ				
27 (月) 小1607kcal 中736kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・南瓜団子) ★ごぼうサラダ ★持ちししゃもの甘露煮 (1人2尾)	28 (火) 小1649kcal 中723kcal ★米粉パン★牛乳 ★アスパラ入りポタージュ ★春キャベツのサラダ ★メンチカツ	29 (水) 小1652kcal 中763kcal ★親子丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ	30 (木) 小1593kcal 中695kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★五目ごはん	31 (金) 小1640kcal 中757kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・舞茸) ★牛肉のオイスターソース炒め ★焼きさんま				
黄: ごはん でんぷん さとう マヨネーズ 赤: 牛乳 みそ ちくね ししゃも 緑: 玉ねぎ ちくね ごま、キャベツ にんじん	黄: 米粉、油、パン粉 ドレッシング 赤: 牛乳 豚肉 とり肉 緑: コーン 玉ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	黄: ごはん さとう 油 ごま 赤: 牛乳 とり肉 たまご はんぺん 緑: にんじん 玉ねぎ しじみ ごま、白菜 きゅうり	黄: うどん ごはん 油 赤: とり肉 油揚げ 牛乳 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ しじみ ごま	黄: ごはん 油 さとう ごま油 でんぷん 赤: 牛乳 みそ 牛肉 さんま 緑: キャベツ しじみ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン				

※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。

※給食費は忘れずご期までに納めましょう。

5月 名産の食材

こめ とうもろこし 豆腐 ひまわり油 SPF豚肉
作りみそ しじみ たけのこ アスパラ



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
- ◇作りみそ: カントリーマクラブ
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇すずみ食品: えびす食品
- ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム
- ◇牛肉: 二子ロ (地産豚肉のため)
- ◇しいたけ、豆腐: 名寄丘の上学園
- ◇めん: 東洋麺 豊成麺 米穀麺
- ◇かしかもち: 名寄菓子産協

