5月の予定献立表

令和6年度

豊浦町学校給食センター

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)

☆料理によってスプーンがつきます　☆給食のお米は、豊浦産を使用しています

☆はしは毎日持ってきてください

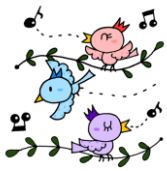
☆献立は都合により変更する場合があります

☆5月31日（金）は給食口座振替日です

5月平均栄養価

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	575 kcal	22.5ｇ	20.1ｇ	2.2ｇ
中学年	643 kcal	24.7ｇ	21.3ｇ	2.4ｇ
高学年	711 kcal	26.8ｇ	22.4ｇ	2.7ｇ
中学生	796 kcal	30.2ｇ	25.2ｇ	3.1ｇ

☆食材の配合等ご不明な点がありましたら
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

月	火	水	木	金
		1 小 665 中 784 ごはん 具だくさん汁 チキンみそカツ ヨーグルトレーズン 精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　小松菜　豆腐　えのきたけ 長ねぎ　大根　玉ねぎ　人参　あじ　さば　かつお いわし　昆布　椎茸　みそ　ごぼう　油揚げ 鶏肉　みそ　食塩　パン粉　米粉　でん粉 米油 ﾁｮｺﾚｰﾄ　砂糖　全粉乳　発酵乳粉末　ｺｺｱﾊﾞﾀｰ　レーズン　大豆　水あめ	**2** 小 593 中 797 ココアパン ミネストローネ 肉団子 みんななかよしプリン(卵・乳不使用) 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽﾄﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ココア ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　人参　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ 大豆　ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ(小麦　大豆)　こしょう　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾊﾟｾﾘ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 鶏肉　玉ねぎ　砂糖　にんにく　食塩　香辛料 生姜　酒　食酢　砂糖　ｵｲｽﾀｰｴｷｽ　大豆　豚肉 水あめ　砂糖　豆乳　乳化剤(大豆)	**3** 憲法記念日
6 振替休日 	**7** 小 672 中 810 ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 ごぼうのミンチカツ 精白米　強化米　麦 鶏肉　大根　人参　こんにゃく　いんげん　生姜 三温糖　料理酒　みりん　みそ　しょうゆ ごま油　すりごま　ねりごま ごぼう　玉ねぎ　人参　鶏肉　豚肉　パン粉　でん粉 しょうゆ　砂糖　大豆粉　米油	**8** 小 608 中 756 ごはん みそちゃんこ汁 豚肉と野菜の炒め煮 精白米　強化米　麦 とり団子　油揚げ　ごぼう　白菜　人参 長ねぎ　みそ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ)　小麦　大豆)　昆布　あじ さば　かつお　いわし　椎茸　生姜　豆腐 豚肉　人参　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　しょうゆ　ピーマン 食塩　ぶなしめじ　こしょう　米油	**9** 小 635 中 763 黒砂糖パン 飲むヨーグルト ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙｽｰﾌﾟ　タコ型たこ焼き ｸﾘｰﾑｿｰﾀﾞｰ風ｾﾞﾘｰ(卵・乳不使用) 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽﾄﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 生乳　乳製品　砂糖 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　食塩 しょうゆ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ)　小麦　大豆)　春雨　小松菜 かつおだし　小麦粉　たこ　ｷｬﾍﾞﾂ 揚げ玉　米油　長ねぎ 砂糖　水あめ　豆乳　ﾒﾛﾝ果汁　寒天　ｾﾞﾗﾁﾝ　香料　乳化剤(大豆)	**10** 小 604 中 785 みそラーメン 鶏唐揚げ めん　米油　豚肉　料理酒　生姜　にんにく 人参　玉ねぎ　もやし　白菜　ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(ごま　さば) ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ)　小麦　大豆)　長ねぎ　ひじき　つと いりごま　たけのこ 鶏肉　しょうゆ　小麦粉　水あめ　生姜 みりん　砂糖　食塩　小麦粉　でん粉 香辛料　食塩　生姜　米油
13 小 606 中 779 ごはん 肉じゃが きゅうりのツナ和え 中 ベビーチーズ 精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　人参　玉ねぎ　じゃがいも しらたき　三温糖　しょうゆ　みりん　いんげん きゅうり　ツナ　いりごま　三温糖　しょうゆ ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(乳)	**14** 小 635 中 790 ごはん 水ぎょうざスープ マーボー大根 精白米　強化米　麦 水ぎょうざ(ごま　小麦)　小松菜　玉ねぎ　豆腐 人参　しいたけ　しょうゆ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ)　小麦　大豆) こしょう　食塩　いりごま 生姜　にんにく　豚肉　ごま油　料理酒 人参　長ねぎ　にら　しょうゆ　みそ 豆板醤(大豆)　大根　大豆　片栗粉　三温糖	**15** 小 712 中 890 ハヤシライス フルーツゼリー和え 精白米　強化米　麦　玉ねぎ　豚肉 人参　じゃがいも　ぶなしめじ　ピーマン 生姜　にんにく　ﾊﾔｼﾙｳ(小麦　大豆　豚肉) 洋梨　みかん　みかんゼリー(みかん果汁 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖)	**16** 小 582 中 785 スライスパン たまご入り海藻スープ チリコンカン みかんジャム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽﾄﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ひじき　茎わかめ　昆布　もやし　鶏卵 人参　長ねぎ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ)　小麦　大豆)　こしょう　豆腐 ﾍﾞｰｺﾝ　食塩 豚肉　料理酒　玉ねぎ　人参　ｺｰﾝ　大豆 食塩　こしょう　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　タバスコ 水あめ　砂糖　みかん	**17** 小 706 中 846 クリームスパゲティ のり塩コロッケ めん　ｵﾘｰﾌﾞ油　ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　ぶなしめじ 牛乳　生ｸﾘｰﾑ　ﾗﾃｯｸﾌﾙｰﾂ(小麦　乳)　ｲﾁｺﾌﾞｲﾖｰ(かつおｴｷｽ)　こしょう 白ﾜｲﾝ　人参　いんげん　ｺｰﾝ　ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ じゃがいも　パン粉　食塩　砂糖　青のり 米油　小麦粉　米粉　でん粉
20 小 677 中 785 チャーハン 飲むヨーグルト 中華スープ 十勝大豆コロッケ 精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ　人参　こしょう ピーマン　ｺｰﾝ　ハム　椎茸　食塩　中華スープ 生乳　乳製品　砂糖 人参　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(大豆)　白菜　料理酒　ぶなしめじ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｰ(かつおｴｷｽ)　しょうゆ　春雨　食塩 じゃがいも　大豆　玉ねぎ　パン粉　小麦粉　こしょう 大豆油　とうもろこし油　砂糖　塩　香辛料　カレー粉　米油	**21** 小 648 中 783 こぎつねごはん みそ汁 釧路産鱈ザンギ 精白米　強化米　麦　米油　鶏肉　料理酒 人参　油揚げ　しょうゆ　三温糖　いんげん あじ　さば　かつお　いわし　昆布　さば　椎茸 じゃがいも　長ねぎ　豆腐　みそ　油揚げ たら　でん粉　塩　香辛料　しょうゆ 生姜　水あめ　にんにく　みそ　酢 砂糖　黒砂糖　ごま油　米油	**22** 小 665 中 797 ごはん 筑前煮 和風きんぴら包みやき 精白米　強化米　麦 米油　鶏肉　人参　ごぼう　こんにゃく たけのこ　椎茸　つと　いんげん　高野豆腐 三温糖　しょうゆ　料理酒　みりん　昆布 鶏肉　玉ねぎ　ごぼう　豆腐　鶏皮 人参　砂糖　みりん　生姜　ごま　食塩 ｾﾞﾗﾁﾝ	**23** 小 638 中 821 黒砂糖パン グラタン風煮 ほうれん草とｺｰﾝのサラダ 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽﾄﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 米油　人参　玉ねぎ　鶏肉　じゃがいも ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｰ(かつおｴｷｽ)　牛乳　ﾊﾞﾀｰ　小麦粉　食塩 こしょう　ﾁｰｽﾞ　マカロニ　アスパラガス ほうれん草　青じそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(レモン　かつお節ｴｷｽ　魚醤 小麦　大豆)　ｺｰﾝ　ハム	**24** 小 625 中 761 塩ラーメン ひじき春巻 めん　米油　豚肉　生姜　ほたて　にんにく　いりごま 料理酒　人参　玉ねぎ　もやし　白菜　つと　食塩 ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(魚介ｴｷｽ)　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ)　小麦　大豆)　長ねぎ　たけのこ ひじき　豚肉　玉ねぎ　人参　しょうゆ　でん粉　発酵調味料 酒　砂糖　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　小麦粉　食塩　米油　中　ｷｬﾍﾞﾂ　春雨　大豆油 こしょう　乳化剤(てんさい)　水あめ　小　たけのこ　ごま油　香辛料
27 小 670 中 786 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの味噌煮 精白米　強化米　麦 鶏肉　つきこんにゃく　えのきたけ　油揚げ みそ　人参　ごぼう　豆腐　白菜　生姜 あじ　さば　かつお　いわし　昆布　椎茸 さば　みそ　砂糖　でん粉	**28** 小 617 中 766 ごはん 豚汁 ほたて貝柱フライ 中 納豆 精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　ごぼう　人参　玉ねぎ じゃがいも　大根　豆腐　つきこんにゃく みそ　長ねぎ ほたて　パン粉　小麦粉　食塩　大豆粉　米油 大豆　食塩　しょうゆ　かつおｴｷｽ　こんぶｴｷｽ　砂糖 酢	**29** 小 632 中 753 菜の華ごはん かぼちゃもち汁 鶏てんぷら 精白米　強化米　麦　大根の葉　大豆　食塩 かぼちゃもち　豆腐　大根　人参　ごぼう 長ねぎ　あじ　さば　かつお　いわし　昆布 椎茸　みりん　食塩　鶏肉　つきこんにゃく 鶏肉　小麦粉　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　食塩　でん粉 米油　大豆	**30** 小 663 中 856 まるパン 鶏肉のﾄﾏﾄ煮 マカロニサラダ(卵不使用マヨネーズ) 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽﾄﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　にんにく　大豆　米油 ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｰ(かつおｴｷｽ)　三温糖　食塩 マカロニ　きゅうり　ハム　こしょう 卵不使用マヨネーズ(大豆)　三温糖 食塩	**31** 小 655 中 820 かき揚げうどん プチたいやき めん　鶏肉　人参　椎茸　しょうゆ みりん　長ねぎ　小松菜　昆布 あじ　さば　かつお　いわし　昆布　椎茸　ごぼう かき揚げ(玉ねぎ　人参　ごぼう　春菊　小麦粉　食塩　米油)　つと 小麦粉　砂糖　食塩　小豆