5月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

【お知らせ】
☆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
☆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
☆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。

【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	577 kcal	22.2 g	19.6 g	2.4 g
中学年	641 kcal	24.2 g	20.7 g	2.6 g
高学年	709 kcal	26.4 g	21.9 g	2.9 g
中学生	791 kcal	29.6 g	24.1 g	3.3 g

5月30日は

ごみのしょりには、たくさんのエネルギーがひつよう です。これをきっかけに、ごみをへらすためにできることを話し合ってみましょう。

月	火	水	木	金
			1 (小) 571 (中) 727 まるパン ミートボールのトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ ブルーベリージャム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(大豆)　じゃがいも　玉ねぎ　人参 にんにく　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｼ(かつおｴｷｽ) 三温糖　食塩　大豆　米油 ほうれん草　ｺｰﾝ　青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ (ﾚﾓﾝ　かつお節ｴｷｽ　魚醤　小麦　大豆)　ハム ブルーベリー　寒天　上白糖	**2** (小) 655 (中) 820 かき揚げうどん プチたい焼き 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
5 子どもの日 	**6** 振替休日 	**7** (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　がらｽｰﾌﾟ(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	**8** (小) 644 (中) 790 ココアパン 飲むヨーグルト カレー味ポトフ かぼちゃとさつま芋のコロッケ 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ｺｺｱ 生乳　乳製品　砂糖 ｳｲﾝﾅｰ　にんにく　人参　玉ねぎ　じゃがいも ｷｬﾍﾞﾂ　ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｼ(かつおｴｷｽ)　食塩　大豆 ｶﾚｰ粉　こしょう ほうれん草　人参　砂糖　豆乳　白ﾜｲﾝ 食塩　パン粉　米油	**9** (小) 705 (中) 820 塩ラーメン 野菜のチヂミ みかんゼリー 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)　がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ　小麦　大豆)　長ねぎ　たけのこ 人参　米粉　玉ねぎ　にら　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ　ﾁｷﾝｵｲﾙ ごま油　乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　おから　でん粉　しょうゆ　米油 みかん　砂糖　粉あめ
12 (小) 657 (中) 779 豚キムチチャーハン 中華スープ 十勝大豆コロッケ 精白米　強化米　麦　豚肉　キムチ(昆布) 白菜　長ねぎ　こしょう　食塩　中華粒 人参　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(大豆)　白菜　料理酒　ぶなしめじ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｼ(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	**13** (小) 649 (中) 780 ごはん すき焼き風煮 真ホッケちゃんちゃんフライ 精白米　強化米　麦 豚肉　しょうゆ　酒　人参　玉ねぎ　白菜 えのきたけ　しらたき　料理酒　長ねぎ　三温糖 みりん　高野豆腐 真ホッケ　パン粉　小麦粉　ｷｬﾍﾞﾂ　乳化剤(小麦　大豆) 長ねぎ　みそ　米油　バッター粉(小麦　大豆)	**14** (小) 684 (中) 905 NEW チキンカレー フルーツのゼリー和え 精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ　鶏肉 人参　じゃがいも　生姜　ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｶﾙｰﾌﾚｰｸ(小麦)　大豆　にんにく 洋梨　みかん　みかんゼリー(みかん果汁 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖)	**15** (小) 642 (中) 847 スライスパン クリームシチュー コーンソテー みかんジャム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 米油　玉ねぎ　人参　鶏肉　ﾜｲﾝ白　ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｼ(かつおｴｷｽ) 脱脂粉乳　牛乳　ﾊﾞﾀｰ　小麦粉　食塩　こしょう じゃがいも　枝豆　大豆　ぶなしめじ コーン　米油　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾍﾞｰｺﾝ　食塩 こしょう 水あめ　砂糖　みかん	**16** (小) 665 (中) 794 ミートソーススパゲティ のり塩コロッケ めん　ｵﾘｰﾌﾞ油　豚肉　にんにく　大豆 人参　玉ねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(小麦) トマトソース　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖｼ(かつおｴｷｽ) こしょう　食塩 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
19 (小) 617 (中) 736 ごはん 具だくさん汁 北海道チキンみそカツ 精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　小松菜　豆腐　えのきたけ あさつき　大根　玉ねぎ　人参　あじ　ごぼう さば　かつお　いわし　昆布　椎茸　みそ　油揚げ 鶏肉　みそ　食塩　パン粉　米粉 米油　でん粉	**20** (小) 635 (中) 790 ごはん 水餃子スープ 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　がらｽｰﾌﾟ(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	**21** (小) 665 (中) 797 ごはん 筑前煮 和風きんぴら包み焼き NEW 野菜ふりかけ 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 いりごま　でん粉　グリンピース　ほうれん草　砂糖 醤油　人参　あじ削り節　のり　卵黄粉末　モロヘイヤ カツオ削り節　かぼちゃ　紫いも　カツオエキス　植物油脂	**22** (小) 595 (中) 767 黒砂糖パン ミートボールスープ 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　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ しょうゆ　がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ　小麦　大豆)　春雨　小松菜　食塩 マカロニ　三温糖　きゅうり　ハム 食塩　こしょう　マヨネーズ(大豆)	**23** (小) 627 (中) 761 きつねもちうどん NEW とろける豆乳プリン めん　昆布　あじ　さば　かつお　鶏肉 人参　干ししいたけ　みりん　しょうゆ　小松菜 長ねぎ　つと(たら)　三温糖　ごぼう　もちいなり (もち粉　砂糖　油揚げ　しょうゆ　でん粉 みりん)　いわし　昆布 豆乳　水あめ　砂糖　食塩
26 (小) 712 (中) 890 ハヤシライス フルーツのゼリー和え 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)	**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　豆腐　ごぼう　白菜　生姜 あじ　さば　かつお　いわし　昆布　長ねぎ さば　みそ　砂糖　でん粉	**28** (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	**29** (小) 563 (中) 766 スライスパン 海藻スープ チリコンカン NEW チョコクリーム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ひじき　茎わかめ　昆布　人参　長ねぎ　ﾍﾞｰｺﾝ がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ　小麦　大豆)　こしょう　食塩　豆腐 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　ﾀﾊﾞｽｺ 水あめ　砂糖　小麦　ココアパウダー	**30** (小) 631 (中) 764 みそラーメン ひじき春巻き ミルメークココア 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　がらｽｰﾌﾟ(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 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 果糖ぶどう糖　砂糖　ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ　食塩　香料　大豆