5月の予定献立表

令和8年度

豊浦町学校給食センター

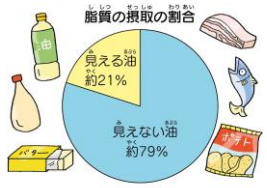
【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	557 kcal	22.3 g	18.8 g	1.9 g
中学年	623 kcal	24.4 g	19.9 g	2.2 g
高学年	688 kcal	26.5 g	21.1 g	2.3 g
中学生	771 kcal	29.9 g	23.6 g	2.8 g

【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。

見える油と見えない油

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子などに含まれる油のことです。わたしたちは、脂質の摂取量の約79%を、「見えない油」からとっています。気がつかずに多くとっているかもしれないので気をつけましょう。



出典　厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成

月	火	水	木	金
				1 小 614 中 726 きのこスパゲティ 枝豆コロッケ めん　米油　人参　ベーコン　玉ねぎ ピーマン　マッシュルーム　ぶなしめじ えのきたけ　食塩　こしょう　しょうゆ パセリ　にんにく　みりん じゃがいも　パン粉（乳成分）　枝豆 小麦粉　砂糖　でん粉　なたね油　食塩　米油
4 みどりの日 	**5** こどもの日 	**6** 振替休日 	**7** 小 696 中 845 黒砂糖パン カレー味ポトフ ハムカツ プチたい焼き 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 ウインナー　にんにく　人参　カレーフレーク 玉ねぎ　じゃがいも　キャベツ　チキンブイヨン こしょう　食塩　大豆 ハム　豚肉　鶏肉　でん粉　水あめ　パン粉 食塩　卵たん白　乳たん白　玉ねぎ　米油 小麦粉　砂糖　食塩　北海小豆　食用油脂	**8** 小 666 中 813 しょうゆラーメン れんこんしゅうまい スイートポテト 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　醤油ラーメンスープ ガラスープ達人　長ねぎ　ごま　つと（たら）　たけのこ 鶏肉　玉ねぎ　れんこん　でん粉　パン粉 豚脂　ごま油　砂糖　食塩　小麦粉 さつまいも　砂糖　マッシュポテト 米粉　食塩
11 小 723 中 905 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　マーマレード カレーフレーク　大豆　にんにく パイナップル　みかん　ぶどうゼリー （ぶどう果汁　砂糖　水あめ）	**12** 小 643 中 835 ごはん 鶏ごぼう汁 大根のそぼろ煮 ㊥納豆 精白米　強化米　麦 鶏肉　つきこんにゃく　えのきたけ 油揚げ　味噌　人参　長ねぎ　豆腐 ごぼう　白菜　生姜　だしパック 生姜　鶏肉　米油　料理酒　人参 いんげん　しょうゆ　三温糖　大根　片栗粉 大豆　納豆菌　食塩　しょうゆ　カツオエキス　醸造酢　昆布エキス　砂糖	**13** 小 648 中 779 ごはん すき焼き風煮 大豆とごぼうのミンチカツ 精白米　強化米　麦 豚肉　しょうゆ　料理酒　人参 玉ねぎ　白菜　えのきたけ　白滝 三温糖　本みりん　高野豆腐　長ねぎ 玉ねぎ　鶏肉　大豆　豚肉　パン粉 ごぼう　しょうゆ　でん粉　砂糖 食塩　大豆油　米油	**14** 小 587 中 790 スライスパン ミートボールスープ コロコロサラダ いちごミックスジャム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ ミートボール　しょうゆ　ガラスープ達人 春雨　小松菜　食塩 大豆　人参　枝豆　コーン チキンささみ水煮　卵不使用マヨネーズ 水あめ　砂糖　いちご　りんご	**15** 小 625 中 793 かき揚げうどん NEW お茶めな大豆 めん　鶏肉　人参　椎茸　しょうゆ みりん　小松菜　だし昆布　ひじき だしパック　ごぼう　つと（たら） かき揚げ(玉ねぎ　人参　ごぼう　春菊 小麦粉　食塩　米油) 大豆　きび糖　抹茶
18 小 636 中 785 豚丼 みそ汁 精白米　強化米　麦　豚肉　生姜　しょうゆ 料理酒　人参　ごぼう　玉ねぎ　みりん 長ねぎ　三温糖 味噌　豆腐　長ねぎ　だしパック ぶなしめじ　油揚げ　わかめ	**19** 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 水餃子　小松菜　玉ねぎ　豆腐　人参 椎茸　しょうゆ　ガラスープ達人　こしょう いりごま　食塩 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　砂糖　味噌 豆板醤　大根　片栗粉　大豆	**20** 小 725 中 907 ガパオ風ライス フォーガー 精白米　強化米　麦　豚肉　にんにく 玉ねぎ　ピーマン　赤ピーマン　三温糖 豆板醤　大豆　しょうゆ　ごま 人参　クイッティオ　玉ねぎ　白菜 ぶなしめじ　鶏肉　しょうゆ　長ねぎ ガラスープ達人　食塩　三温糖　こしょう	**21** 小 612 中 736 まるパン 野菜スープ あじフライ 中濃ソース 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 玉ねぎ　人参　チャーシュー　白菜　ぶなしめじ ガラスープ達人　しょうゆ　こしょう　春雨　小松菜　食塩 あじ　パン粉　小麦粉　食塩　米油 トマト　りんご　人参　醸造酢　ぶどう糖 砂糖　食塩　香辛料　でん粉	**22** 小 686 中 815 ミートソーススパゲティ NEW 具だくさんオムレツ NEW いちごプリン めん　オリーブ油　豚肉　にんにく 大豆　人参　玉ねぎ　ピーマン　マッシュルーム デミグラスソース　トマトソース　トマトケチャップ トマトピューレー　チキンブイヨン　こしょう　食塩　片栗粉 鶏卵　トマトケチャップ　玉ねぎ　ピーマン　かまぼこ 砂糖　プロセスチーズ　人参　グリンピース　とうもろこし でん粉　豚肉　マーガリン　みりん　食塩　魚介エキス　大豆油 ぶどう糖　砂糖　食物油脂　いちご果汁　いちごピューレー
25 小 696 中 858 セレクト給食 ごはん　スープカレー ハリハリサラダ NEW レモンマフィン NEW プリンタルト　みかんクレープ 精白米　強化米　麦 玉ねぎ　人参　キャベツ　トマト　いんげん　鶏肉　にんにく 米油　食塩　こしょう　カレー粉　コンソメ　しょうゆ 切干大根　きゅうり　ハム　野菜いっぱい和風ドレッシング　ごま　しょうゆ 豆乳　砂糖　米粉　大豆粉　植物油　レモンパウダー 小麦粉　マーガリン　砂糖　液全卵　食塩　脱脂粉乳 豆乳　うんしゅうみかん果汁　砂糖　植物油　米粉　レモン果汁	**26** 小 704 中 848 ごはん 肉じゃが 北海道産にしんフライ 精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　人参　玉ねぎ　じゃがいも 白滝　三温糖　しょうゆ　本みりん いんげん にしん　パン粉　小麦粉　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 食塩　コーンスターチ　米麹 アセロラ果汁　ライ麦粉　こしょう　米油	**27** 小 672 中 834 ごはん ワンタンスープ 酢豚 精白米　強化米　麦 ワンタン　小松菜　玉ねぎ　人参 もやし　しょうゆ　こしょう　ガラスープ達人 ごま 豚肉　しょうゆ　生姜　料理酒　片栗粉 人参　米油　玉ねぎ　たけのこ　ピーマン 椎茸　三温糖　トマトケチャップ　食酢	**28** 小 606 中 777 黒砂糖パン クリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 米油　玉ねぎ　人参　鶏肉　チキンブイヨン 脱脂粉乳　牛乳　バター　小麦粉 食塩　こしょう　じゃがいも　枝豆　大豆 ぶなしめじ ほうれん草　コーン　ハム 野菜いっぱい和風ドレッシング　しょうゆ	**29** 小 653 中 765 みそラーメン ハートのコロッケ ミニオレンジデザート 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 味噌ラーメンスープ　ガラスープ達人 長ねぎ　ひじき　つと（たら）　ごま　たけのこ じゃがいも　さつまいも　砂糖　水あめ　食塩 パン粉　小麦粉　コーンフラワー　でん粉　米油 砂糖　みかん果汁　粉あめ