令和7年度 5月

中学校(Bコース)

こんだまびょう

【 5月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	659kcal	26.6g	21.0g	2.77g
中学校	767kcal	30.1g	23.0g	3.25g

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はしは、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。
気をつけて食べてください。

アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。

今月の地場産物

玉ねぎ・アスパラ
手作りみそ・大豆
米・小麦粉

食育もくひょう

朝ごはんを
しっかり食べよう
給食もくひょう
給食のマナーを
守ろう

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料				
1	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	金	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし) 菜めしの素	1	木	トッポキとキムチのスープ	キムチ、鶏もも肉、豆腐 にんにく、キムチ味、みりん しょうゆ、酒、中華だしの素 塩、鶏がらスープ	2	金	若竹汁	たけのこ、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、みりん、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし				
		ショーロンポー	ショーロンポー			とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう 酒、キタノカオリ、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油、三温糖 ウスターソース、しょうゆ 中濃ソース、赤ワイン	エネルギー 742 kcal		オイスターソース炒め	もやし、玉ねぎ、青ピーマン オイスターソース、酒 しょうゆ、三温糖、ごま油 テンメンジャン、でん粉	こどもの日 献立	エネルギー 788 kcal		こどもの日デザート	こどもの日デザート			
7	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	7	水	白玉汁	白玉、玉ねぎ、長ねぎ 油揚げ、干しいたけ しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし	8	木	ミートソース(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 人参、玉ねぎ、大豆、塩 ミートソース、にんにく トマトケチャップ、赤ワイン ダイトマト、こしょう 米油、中濃ソース トマトピューレ、三温糖 コンソメ、でん粉	9	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			ささみフライ	鶏ささみ肉、塩、こしょう ガーリックパウダー、酒 キタノカオリ、三温糖 エッグケアマヨネーズ パン粉、キャノーラ油	エネルギー 766 kcal		ごぼうの炒め煮	豚もも肉、ごぼう、いんげん 人参、米油、みそこうじ みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし			白菜の塩昆布炒め	塩昆布、白菜、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油				
12	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	14	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			トマトスープ	ダイトマト、鶏もも肉 玉ねぎ、人参、セロリ 大豆、にんにく、塩、こしょう トマトジュース、コンソメ サルサポモードロ 鶏がらスープ			中華風なめこそスープ	かに風味かまぼこ、玉ねぎ なめこ水煮、長ねぎ 中華だしの素、しょうゆ 塩、こしょう、酒、ごま油 鶏がらスープ			チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ、米油 ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ	16	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		さばの塩焼き	さば切り身、塩、みりん			オムレツ	オムレツ			豚肉のBBQソースがけ	豚ロース肉、酒、しょうが キタノカオリ、でん粉 キャノーラ油、三温糖 しょうゆ、レモン汁 おろしりんご、白ワイン			福神漬	福神漬	エネルギー 763 kcal		もやしのみそ汁	もやし、玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし
		厚揚げの煮物	絹厚揚げ、豚もも肉、人参 しょうゆ、三温糖、みりん 酒、でん粉、かつおだし			コールスローサラダ	キャベツ、ポークハム ホールコーン、オリーブ油 りんご酢、こしょう、三温糖 塩、エッグケアマヨネーズ			のり塩ポテト	じゃがいも、米油 あおさ、塩			フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け いちごゼリー	エネルギー 765 kcal		ほっけのピリ辛揚げ	ほっけ切り身、塩、しょうが にんにく、酒、みりん、しょうゆ でん粉、キタノカオリ キャノーラ油、三温糖 コチュジャン
19	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20	火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	21	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	19	月	春雨スープ	春雨、玉ねぎ、長ねぎ 中華だしの素、こしょう ごま油、しょうゆ 塩、鶏がらスープ
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ 塩、こしょう			ホワイトシチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ 人参、枝豆、生クリーム 牛乳、シチューの素 スキムミルク、有塩バター コンソメ、白ワイン、こしょう 塩、米油、鶏がらスープ			かきたま汁	鶏卵、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、酒 みりん、塩、でん粉 だし昆布、かつおだし			きつねうどん(汁)	油揚げ、豚もも肉、人参 玉ねぎ、干しいたけ 長ねぎ、しょうゆ、三温糖 酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし	エネルギー 662 kcal		鶏のカレーから揚げ	鶏もも肉、酒、カレー粉 塩、エッグケアマヨネーズ ガーリックパウダー オールスパイス、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油
		ハムとチンゲンサイの炒めもの	チンゲンサイ、人参、もやし ひじき、ポークハム、ごま油 三温糖、塩、中華だしの素 しょうゆ、こしょう、でん粉			ハンバーグ	ハンバーグ トマトケチャップ、塩 デミグラスソース、三温糖 ウスターソース、赤ワイン ブルーンピューレ			ほうれん草のごまあえ	ほうれん草、人参 白菜、三温糖 しょうゆ、白すりごま 白炒りごま			ツナサラダ	まぐろ水煮 大根、水菜 焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー 808 kcal		キャベツのおかか煮	キャベツ、人参、さつま揚げ しょうゆ、三温糖、みりん 酒、かつお節、かつおだし
26	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	29	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	月	いももち汁	いももち、鶏もも肉、酒 玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし
		たらのみそこうじ焼き	たら切り身、塩 みりん、みそこうじ			サムゲタン風スープ	鶏もも肉、もち麦、白菜、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが、にんにく、酒 中華だしの素、塩、こしょう でん粉、鶏がらスープ			コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、こしょう 牛乳、有塩バター コーンクリームスープ 野菜ピューレ、鶏がらスープ			豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 663 kcal		れんこんのきんぴら	れんこん、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし
		れんこんのきんぴら	れんこん、人参、豚もも肉 しらたき、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし			タコdeたこ焼き	タコdeたこ焼き キャノーラ油			鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング			鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし、塩	エネルギー 767 kcal		アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ ポークハム イタリアンドレッシング
		アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ ポークハム イタリアンドレッシング			アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ ポークハム イタリアンドレッシング			さつまいもの煮物	さつまいも、豚もも肉 玉ねぎ、米油、酒 三温糖、みりん、塩 しょうゆ、かつおだし			和風サラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆 和風ドレッシング	エネルギー 796 kcal		根菜汁	大根、人参、ごぼう 長ねぎ、酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		さつまいもの煮物	さつまいも、豚もも肉 玉ねぎ、米油、酒 三温糖、みりん、塩 しょうゆ、かつおだし			豚肉のマヨ炒め	豚もも肉、玉ねぎ エッグケアマヨネーズ しょうゆ、三温糖、酒							エネルギー 715 kcal					