

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
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和8年度
5月
中学校(Bコース)

こんだてひょう

【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	664kcal	25.8g	21.8g	3.07g
中学校	770kcal	29.0g	23.6g	3.62g

今月の地場産物

米・米粉
小麦粉・玉ねぎ
アスパラ
手作りみそ

♪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。

1	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
		さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩、三温糖、しょうゆ、酒、大根おろし、でん粉
エネルギー	744 kcal	じゃがいもの煮物	じゃがいも、豚もも肉、玉ねぎ、人参、みりん、三温糖、しょうゆ、米油、かつおだし、酒、塩

食育もくひょう

朝ごはんをしっかりと食べよう
給食もくひょう
給食のマナーを守ろう

給食時間の約束

給食の前に
トイレ
手洗い

茶わんや汁わんは手に持って食べよう
好ききらいをしないで食べよう
口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう
食事中にきかない話はやめよう
よくかんで楽しく食べよう

7	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
		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、こしょう、ダイスタマト、米油、中濃ソース、トマトピューレ、コンソメ、でん粉
エネルギー	869 kcal	キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、かんきつドレッシング
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー

8	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
		とり天	鶏もも肉、塩、酒、天ぷらミックス、キャノーラ油、しょうゆ、三温糖、みりん、かつおだし
エネルギー	786 kcal	もやしの煮びたし	もやし、人参、油揚げ、かつお節、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし

11	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		きのこのみそ汁	きのこミックス、玉ねぎ、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし
		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油
エネルギー	686 kcal	自分DE五目ごはんの具	鶏もも肉、糸こんにゃく、ひじき、ごぼう、人参、三温糖、しょうゆ、みりん、酒、米油、かつおだし

12	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産タノカオリ)
		コンソメスープ	ベーコン、セロリ、玉ねぎ、長ねぎ、塩、白ワイン、コンソメ、こしょう、鶏がらスープ
		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油
エネルギー	852 kcal	大根サラダ	大根、人参、まぐろ水煮、イタリアンドレッシング
		チョコスプレット	バックチョコスプレット

13	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		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
		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉、しょうが、酒、しょうゆ、三温糖、みりん
エネルギー	724 kcal	れんこんのみそ炒め	れんこん、さつま揚げ、人参、米油、みりん、赤みそ、三温糖、酒、しょうゆ

14	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、人参、長ねぎ、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし
		鶏肉の米粉塩ザンギ	鶏もも肉、にんにく、塩、酒、しょうが、塩こうじ、米粉、でん粉、キャノーラ油
エネルギー	756 kcal	小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし、焼きちくわなめたけ、しょうゆ

15	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、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、ウスターソース、赤ワイン、カレーパウダー、鶏がらスープ、チャツネ、米油
エネルギー	806 kcal	福神漬	福神漬
		コーンソテー	ホールコーン、枝豆、コンソメ、塩、こしょう、米油

18	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		みそけんちん汁	豆腐、突きこんにゃく、ごぼう、長ねぎ、酒、赤みそ、みそ、みりん、だし昆布、かつおだし
		鮭の塩焼き	鮭切り身、酒、塩こうじ
エネルギー	675 kcal	大根と豚肉の煮物	大根、豚もも肉、人参、塩、しょうが、酒、しょうゆ、米油、三温糖、かつおだし、みりん

19	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		春雨スープ	春雨、人参、玉ねぎ、長ねぎ、中華だしの素、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩、鶏がらスープ
		えびシューマイ	えびシューマイ
エネルギー	709 kcal	豚キムチ	豚もも肉、キムチ、もやし、にら、キムチ味、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ごま油、でん粉

20	水	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産タノカオリ)
		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、鶏がらスープ、スキムミルク、有塩バター、塩、コンソメ、白ワイン、こしょう
		ウインナーのフリッター	ポークウインナー、米粉、天ぷらミックス、トマトケチャップ、キャノーラ油
エネルギー	960 kcal	アスパラサラダ	アスパラガス、カリフラワー、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

21	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
		五目うどん(汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、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
		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら、キャノーラ油
エネルギー	638 kcal	豆乳プリン	豆乳プリン

22	金	菜めし	精白米(岩見沢産なつぼし)、菜めしの素
		キャベツのみそ汁	キャベツ、長ねぎ、わかめ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし
		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉、みりん、しょうゆこうじ
エネルギー	679 kcal	厚揚げの煮物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩、かつおだし

25	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、手作りみそ、酒、だし昆布、かつおだし
		ほっけのピリ辛焼き	ほっけ切り身、塩、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、コチヨジャン、でん粉
エネルギー	674 kcal	鶏肉とごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、鶏もも肉、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし

26	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産タノカオリ)
		フイオンスープ	玉ねぎ、じゃがいも、ウインナー、人参、長ねぎ、白ワイン、野菜フイオン、鶏がらスープ、こしょう、塩
		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
エネルギー	812 kcal	マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、ホールコーン、塩、こしょう、三温糖、オリーブ油、エッグケアマヨネーズ

27	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、しょうが、にんにく、たけのこ、長ねぎ、ごま油、三温糖、赤みそ、トウバンジャン、しょうゆ、中華だしの素、酒、テンメンジャン、でん粉
		いかメンチカツ	いかメンチカツ、キャノーラ油
エネルギー	900 kcal	チンゲンサイの炒めもの	人参、チンゲンサイ、もやし、米油、中華だしの素、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉

28	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		田舎汁	白玉、えのきたけ、玉ねぎ、突きこんにゃく、長ねぎ、酒、みそ、だし昆布、かつおだし
		チキンカツ	鶏もも肉、塩、こしょう、ガーリックパウダー、パン粉、エッグケアマヨネーズ、タノカオリ、キャノーラ油
エネルギー	842 kcal	切干大根の炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし

29	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ、オールスパイス、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、しょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、ハヤシブレード、トマトピューレ、ブルーベリーピューレ、こしょう、デミグラスソース、米油
		つぼ漬け	つぼ漬け
エネルギー	759 kcal	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、あまおうゼリー