

# 令和3年5月分予定献立表

留萌市学校給食センター（小学生用）

\* 牛乳（200CC）は毎日つきます

3	月	4	火	5	水	6	木	7	金
	 <b>けんぽうきねんび 憲法記念日</b>	 <b>みどりの日</b>	 <b>KAZUMO ちゃん （かずの子の日） こどもの日</b>			◇594◇641◇684 <b>にくだんごとキャベツのスープ</b> （鶏肉・大豆たん白・パン粉・小麦粉・玉ねぎ・砂糖・キャベツ・人参・コンソメ・スープストック） <b>パンキンアンサンブルエッグ</b> （鶏卵・かぼちゃ・かつおだし・鶏肉・でん粉・植物油・砂糖・酢・しょう油・酵母エキス・みりん・生姜） <b>スパゲティオボロタン</b> （スパゲティ・オリーブ油・人参・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・サラダ油・にんにく・チーズ）	◇705◇724◇761 <b>みぞしる</b> （わかめ・大根・油揚げ・みそ・ほんだし・かつおエキス） <b>ちくわいそべあげ</b> （スケソウダラ・小麦粉・でん粉・なたね油・パーム油・あおさ・卵黄粉・加工でん粉・ベーキングパウダー） <b>ぶたにくのしおだしいため</b> （豚肉・アスパラ・しめじ・玉ねぎ・赤ピーマン・生姜・水あめ・しょう油・にんにく・植物油・酒・サラダ油） <b>あじつけかずのこ</b> かずの子給食の日		
10	◇659◇678◇715 <b>みぞしる</b> （もずく・豆腐・長ねぎ・みそ・ほんだし・かつおエキス） <b>こんさいりめんチカツ</b> （豚肉・れんこん・鶏肉・玉ねぎ・植物たん白・ごぼう・人参・砂糖・パン粉・でん粉・小麦粉・大豆たん白・トウモロコシでんぷん・なたね油） <b>まぜごはんのぐ</b> （人参・ひじき・油揚げ・鶏肉・椎茸・ごぼう・たけのこ・しょう油・砂糖・ほんだし・みりん・酒・植物油） まぜごはんのぐをごはんにかけてたべましょう。	11 ◇650◇692◇755 <b>きょうふううどん</b> （鶏肉・椎茸・かまぼこ・錦糸卵・長ねぎ・白だしつゆ） <b>ポテトときのこのガーリックふうみ</b> （じゃが芋・植物油・なたね油・しめじ・にんにく・ベーコン・コンソメ・玉ねぎ・しょう油・サラダ油） <b>▼クレープ（ヨーグルトふうみ）</b> （植物油・豆乳・砂糖・水あめ・レモン果汁・豚ゼラチン・大豆粉・寒天・加工でんぷん・りんご果汁）	12 ◇631◇649◇686 <b>はるさめスープ</b> （長ねぎ・人参・椎茸・春雨・ロースハム・スープストック中華） <b>ハンバーグ</b> （鶏肉・玉ねぎ・豚肉・牛肉・植物油・豚脂・パン粉・植物性たんぱく・砂糖・でん粉・しょうゆ・牛脂・かつおエキス・米発酵調味料・海藻ミネラル・ワイン・加工でん粉・カラメル色素・ココア） <b>Pマイティソース</b> （ケチャップ・ウスターソース・砂糖） <b>パンバンジーサラダ</b> （鶏肉・植物油・卵白・マスタード・きゅうり・くらげ・人参・黄ピーマン・砂糖・しょうゆ・ごま・醸造酢・卵黄・椎茸エキス・酵母エキスパウダー）	13 ◇624◇663◇704 <b>たまごスープ</b> （鶏卵・椎茸・人参・長ねぎ・ほうれん草・コンソメ・スープストック・でん粉） <b>エビカツ</b> （玉ねぎ・魚肉すり身・でん粉・むぎえび・こんにやく加工品・でん粉加工品・香味油・パン粉・小麦粉・植物油・植物性たん白・なたね油） <b>Pタルタルソース</b> （植物油・醸造酢・卵・砂糖・乾燥玉ねぎ・ガーリックペースト・濃縮レモン果汁・ピクルス） <b>ウインナーのケチャップいため</b> （豚肉・ラード・でん粉・海藻粉末・酵母エキス・砂糖・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・エリンギ・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ・スープストック・オリーブ油）	14 ◇723◇742◇779 <b>ポークカレー</b> （豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パーム油・キングカレールウ・バター・生クリーム・チーズ・にんにく） <b>フルーツしらたま</b> （みかん・パイナップル・黄桃・りんご・白玉餅） <b>Pふくしんづけ</b> （大根・なす・胡瓜・レンコン・なたまめ・生姜・しそ・しょう油・酵母エキス・とうがらし）				
17	◇655◇673◇710 <b>さつまじる</b> （豚肉・こんにやく・干し椎茸・豆腐・ごぼう・人参・大根・さつま芋・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス） <b>カレイからあげ</b> （カレイ・米粉・でん粉・砂糖・粉末しょう油・チリパウダー） <b>Pしょうゆ</b> <b>はるさめさっぱりサラダ</b> （春雨・砂糖・醸造酢・きくらげ・人参・わかめ・ごま油・ごま・生姜・きゅうり）	18 ◇703◇763◇822 <b>たんたんめん</b> （豚肉・長ねぎ・人参・もやし・きくらげ・チンゲン菜・メンマ・ごま・味噌ラーメンのたれ・生姜・でん粉・坦々麺スープ・芝麻湯麺スープ・チキンガラスープ） <b>ハートのコロケ</b> （さつま芋・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・植物油・水あめ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・でん粉・なたね油） <b>あおりんごゼリー</b> （りんご果汁・砂糖）	19 ◇672◇691◇728 <b>みぞしる</b> （めかぶ・豆腐・鶏卵・味噌・ほんだし・かつおエキス） <b>さばみそに</b> （さば・白みそ・砂糖・みりん・コーンスターチ） <b>いりどりに</b> （鶏肉・人参・椎茸・れんこん・たけのこ・こんにやく・砂糖・しょう油・酒・みりん・グリーンピース・ごぼう・ほんだし・サラダ油）	20 ◇663◇704◇745 <b>コーンポタージュスープ</b> （コーン・玉ねぎ・パセリ・ベジタブルソース・豆乳・牛乳・バター・スープストック・生クリーム） <b>ハニーチキン</b> （鶏肉・しょう油・生姜・にんにく・はちみつ） <b>ポテトサラダ</b> （じゃが芋・マヨネーズ・人参・玉ねぎ・砂糖・マスタード・きゅうり・ハム）	21 ◇743◇762◇799 <b>ワンタンスープ</b> （小麦粉・キャベツ・長ねぎ・人参・ベーコン・コンソメ・スープストック） <b>はんぺんチーズフライ</b> （魚肉すりみ・卵白・でん粉・やまいも・砂糖・発酵調味料・大豆油・チーズ・パン粉・小麦粉・でんぷん・卵白粉・植物油・コーンフラワー・なたね油） <b>Pソース</b> <b>おろしやきにく</b> （豚肉・大根・玉ねぎ・ピーマン・酒・しょう油・ほんだし・砂糖）				
24	◇706◇724◇761 <b>みぞしる</b> （豆腐・長ねぎ・油揚げ・みそ・ほんだし・かつおエキス） <b>ひじきたっぴりコロケ</b> （じゃが芋・パン粉・ひじき・砂糖・小麦粉・しょう油・人参・枝豆・植物油・椎茸・油揚げ・発酵調味料・マッシュポテト・粉末卵白・大豆粉・植物性たん白・脱脂粉乳・加工でん粉・豆腐用凝固剤・なたね油） <b>Pソース</b> <b>チンジャオロース</b> （豚肉・生姜・酒・しょう油・みりん・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・人参・たけのこ・椎茸・オイスターソース・ごま油・でん粉）	25 ◇557◇599◇662 <b>おやこうどん</b> （鶏肉・鶏卵・長ねぎ・椎茸・なると・人参・昆布・かつおだし・しょう油・めんつゆ） <b>ごもくいなり 1こ</b> （米・砂糖・醸造酢・昆布だし・大豆食物繊維・れんこん・ごぼう・人参・しょう油・椎茸・かつおエキス・白ごま・油揚げ・大豆・植物油・片栗粉・酢・でんぷん） <b>ごまネースサラダ</b> （大根・かにかまぼこ・きゅうり・ごま・マヨネーズ・しょう油・ひじき・かつお・砂糖・水あめ・かつお節エキス）	26 ◇622◇641◇678 <b>みぞしる</b> （じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・ほんだし・かつおエキス） <b>いわしみぞれに</b> （いわし・大根・でん粉・しょう油・発酵調味料・砂糖・醸造酢・昆布だし・魚エキス） <b>ちゅうかふうきんぴらごぼう</b> （ごぼう・人参・豚肉・白滝・椎茸・ごま・酒・しょう油・オイスターソース）	27 ◇610◇655◇700 <b>ボルシチふうスープ</b> （豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・パセリ・エジプト豆・いんげんまめ・トマトピューレ・コンソメ・スープストック・サラダ油） <b>ほっかいどうさんちんカツ</b> （鶏肉・しょうゆ・砂糖・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・植物性たん白・植物性油脂・なたね油） <b>れんこんサラダ</b> （れんこん・ごま・マヨネーズ・乳たん白・人参・コーン・枝豆）	28 ◇680◇699◇736 <b>ポークハヤシライス</b> （豚肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ハヤシフレック・ハヤシカレールー・バター・生クリーム・赤ワイン・スープストック） <b>ミルクデザート</b> （牛乳・砂糖・りんご果汁・ペクチン・みかん・パイナップル・アロエ・黄桃・洋梨） <b>Pつぼづけ</b> （切り干し大根・砂糖・水あめ・とうがらし・しょう油・酵母エキス）				
28	◇738◇757◇794 <b>やさいスープ</b> （ベーコン・キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック） <b>おとうふナゲット 2こ</b> （人参・玉ねぎ・れんこん・かぼちゃ・枝豆・豆腐・たら・植物油・でん粉・砂糖・大豆たんぱく・チーズ・バター・酵母エキス・鶏卵・小麦粉・植物性たんぱく・ラード・ポークエキス・なたね油） <b>ドライカレー</b> （鶏肉・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・オリーブ油・カレー粉・パーム油・キングカレールウ・赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース・しょう油・スープストック・砂糖・大豆水煮・マッシュルーム） まぜごはんドライカレーをかけてたべましょう。	<div data-bbox="504 2389 1312 2686" data-label="Text"> <p><b>学校給食会からのお願い</b> 学校給食は保護者の皆様の給食費によって賄っております。給食費は各学校の指定振替日までに、必ず口座に入金していただくようお願いいたします。 〔給食費に関するお問い合わせ・ご相談先〕 学校給食センター 電話0164-42-2079</p> </div> <div data-bbox="504 2686 1312 2923" data-label="Text"> <p>♥のマークは、あたらしいメニューのひです。 ♪のマークは、まもってほしいおねがいです。 ※ゴミはぶんべつひょうをよくみて、わけてください。 ※◎のひょうじのあるこんだてにかんしては、るもいかなないさんのしよくざいをしようしています。 ☆でしよくざいがわかるようにひょうじてあります。</p> </div>							

## ～5がつきへいきんえいようりょう～

	1・2年生	3・4年生	5・6年生
☆エネルギー	663 Kcal	692 Kcal	734 Kcal
★たんぱく質	25.3g	26.0g	27.0g
☆しほう	25.7g	25.9g	26.2g
★しほうエネルギー	34.8%	33.6%	32.1%
☆えんぶん			
そうとうりょう	3.4g	3.5g	3.5g

