令和３年５月分予定献立表

留萌市学校給食センター（中学生用）

＊　牛乳（２００CC）は毎日つきます

月	火	水	木	金
3 **憲法記念日**	**4** **みどりの日**	**5** **（かずの子の日）こどもの日**	**6　バターパン** 786kcal **肉団子とキャベツのスープ** （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） **パンプキンアンサンブルエッグ** （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） **スパゲティナポリタン** （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）	**7　㊡ごはん** 874kcal **味噌汁** (わかめ・大根・油揚げ・みそ・ほんだし・かつおエキス) **ちくわ磯部揚げ** (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) **豚肉の塩ダレ炒め** （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・植物油脂・酒精・サラダ油） **㊡味付け数の子** かずの子給食の日
10　㊡ごはん 816kcal **味噌汁** (もずく・豆腐・長ねぎ・みそ・ほんだし・かつおエキス) **根菜入りメンチカツ** (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・大豆たんぱく・トウモロコシでんぷん・なたね油) **混ぜご飯の具** （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） **⚠混ぜご飯の具をごはんにかけて食べましょう。**	**11　うどん** 794kcal **京風うどん** （鶏肉・椎茸・かまぼこ・錦糸卵・長ねぎ・白だしつゆ） **ポテトときのこのガーリック風味** （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） **♥クレープ（ヨーグルト風味）** （植物油脂・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　㊡ごはん** 781kcal **春雨スープ**（長ねぎ・人参・椎茸・春雨・ロースハム・スープストック中華） **ハンバーグ**(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) **Pマイティソース** （ケチャップ・ウスターソース・砂糖） **バンバンジーサラダ** （鶏肉・植物油脂・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　かぼちゃパン** 776kcal **たまごスープ**（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） **エビカツ** （玉ねぎ・魚肉すり身・でん粉・むきえび・こんにゃく加工品・でん粉加工品・香味油・パン粉・小麦粉・植物油脂・植物性たん白・なたね油） **Pタルタルソース** （植物油脂・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） **ウインナーのケチャップ炒め** （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　㊡ごはん** 919kcal **ポークカレー** (豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・バーモントカレー・キングカレールウ・バター・生クリーム・チーズ・にんにく) **フルーツ白玉** （みかん・パイン・黄桃・りんご・白玉餅） **P福神漬け** （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　㊡ごはん 810kcal **さつま汁** （豚肉・こんにゃく・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） **カレイから揚げ** （カレイ・米粉・でん粉・砂糖・粉末しょう油・チリパウダー） **Pしょうゆ** **春雨さっぱりサラダ** （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　ラーメン** 921kcal **坦々麺** （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） **ハートのコロッケ** （さつま芋・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・植物油脂・水あめ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・でん粉・なたね油） **青りんごゼリー** (りんご果汁・砂糖)	**19　㊡ごはん** 884kcal **味噌汁** （めかぶ・豆腐・鶏卵・味噌・ほんだし・かつおエキス） **さば味噌煮** （さば・白みそ・砂糖・みりん・コーンスターチ） **いり鶏煮** （鶏肉・人参・椎茸・れんこん・たけのこ・こんにゃく・砂糖・しょう油・酒・みりん・グリンピース・ごぼう・ほんだし・サラダ油）	**20　コッペパン** 見 818kcal **コーンポタージュスープ** （コーン・玉ねぎ・パセリ・ベシャメルソース・豆乳・牛乳・バター・スープストック・生クリーム） **ハニーチキン** （鶏肉・しょう油・生姜・にんにく・はちみつ） **ポテトサラダ**（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　㊡ごはん** 884kcal **ワンタンスープ**（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） **はんぺんチーズフライ** （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） **Pソース** **おろし焼き肉** （豚肉・大根・玉ねぎ・ピーマン・酒・しょう油・ほんだし・砂糖）
24　㊡ごはん 871kcal **味噌汁**(豆腐・長ねぎ・油揚げ・みそ・ほんだし・かつおエキス) **ひじきたっぷりコロッケ** （じゃが芋・パン粉・ひじき・砂糖・小麦粉・しょう油・人参・枝豆・植物油脂・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） **Pソース** **チンジャオロース**（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　うどん** 793kcal **親子うどん** （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） **五目いなり　２個** （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） **ごまネーズサラダ** （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　㊡ごはん** 779kcal **味噌汁** (じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・ほんだし・かつおエキス) **いわしみぞれ煮** （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） **中華風きんぴらごぼう** （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　黒糖パン** 772kcal **ポルシチ風スープ** （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） **北海道産チキンカツ** （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） **れんこんサラダ** （れんこん・ごま・マヨネーズ・乳たん白・人参・コーン・枝豆）	**28　㊡ごはん** 869kcal **ポークハヤシライス** （豚肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ハヤシフレーク・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） **ミルクデザート** （牛乳・砂糖・りんご果汁・ペクチン・みかん・パイン・アロエ・黄桃・洋梨） **Pつぼ漬け** (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　㊡ごはん 907kcal **野菜スープ**（ベーコン・キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ・スープストック） **お豆腐ナゲット　2個** （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・植物たんぱく・ラード・ポークエキス・なたね油） **ドライカレー** （鶏肉・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・オリーブ油・カレー粉・バーモントカレールウ・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） **⚠ごはんにドライカレーをかけて食べましょう。**				

学校給食会からのお願い

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

♥のマークは、新しいメニューの日です。
⚠のマークは、守ってほしいお願いです。
※ゴミは分別表をよく見て、分けてください。
※㊡の表示のある献立に関しては、留萌管内産の食材を使用しています。
☆で食材がわかるように表示してあります。

～５月平均栄養量～

エネルギー量	836Kcal
たんぱく質	30.1g
脂肪	28.4g
脂肪エネルギー比	30.5%
塩分相当量	4.1g