

令和7年5月予定献立表

留萌市教育委員会
(小学生用)2025年5月発行

5月の給食目標『元気に一日を過ごすために朝ごはんを食べよう!』

 今月のへいきんえいよう量 <table><thead><tr><th>低学年</th><th>中学年</th><th>高学年</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="3">《 エネルギー 》</td></tr><tr><td>606kcal</td><td>660kcal</td><td>701kcal</td></tr><tr><td colspan="3">《 たんぱく質 》</td></tr><tr><td>23. 9g</td><td>25. 9g</td><td>27. 0g</td></tr><tr><td colspan="3">《 し し つ 》</td></tr><tr><td>24. 0g</td><td>25. 5g</td><td>25. 9g</td></tr><tr><td colspan="3">《 しぼうエネルギー比 》</td></tr><tr><td>35. 6%</td><td>34. 7%</td><td>33. 2%</td></tr><tr><td colspan="3">《 えんぶんりょう 》</td></tr><tr><td>2. 2g</td><td>2. 4g</td><td>2. 6g</td></tr></tbody></table> 		低学年	中学年	高学年	《 エネルギー 》			606kcal	660kcal	701kcal	《 たんぱく質 》			23. 9g	25. 9g	27. 0g	《 し し つ 》			24. 0g	25. 5g	25. 9g	《 しぼうエネルギー比 》			35. 6%	34. 7%	33. 2%	《 えんぶんりょう 》			2. 2g	2. 4g	2. 6g	◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。 ◎ごはんは留萌産なつぼしを使用しています。 《こだわりの調味料》 ・みそは北海道産の米と大豆からできています。塩も羅臼産です。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。 ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。 ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。 ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。 ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番搾り。とても香りがよいのが特徴です。		1日(木) 555・634・680kcal バターパン フ라운シチュー 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・こめ油・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシフレーク・生クリーム・バター チキンコールスローサラダ キャベツ・鶏ささみ・ホールコーン・マヨネーズ・レモン汁・砂糖・塩・こしょう いちごのレアチーズ(1ケ) クリームチーズ・植物油脂・クリーム・乳たん白・乳脂肪・還元乳糖・乳製品・食塩・生乳・無脂肪牛乳・砂糖・植物油脂・濃縮いちご果汁・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁・加工でん粉・寒天・ペニコウジ色素		2日(金) 647・708・743kcal ごはん みそ汁 卵・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし チンジャオロース風炒め 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こめ油・しょう油・オイスターソース・酒・砂糖・片栗粉 もやしと小松菜の和風サラダ もやし・小松菜・ローズハム・りんご酢・砂糖・こめ油・しょう油・ごま油・いりごま	
低学年	中学年	高学年																																						
《 エネルギー 》																																								
606kcal	660kcal	701kcal																																						
《 たんぱく質 》																																								
23. 9g	25. 9g	27. 0g																																						
《 し し つ 》																																								
24. 0g	25. 5g	25. 9g																																						
《 しぼうエネルギー比 》																																								
35. 6%	34. 7%	33. 2%																																						
《 えんぶんりょう 》																																								
2. 2g	2. 4g	2. 6g																																						
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)																																
 こどもの日		 振替休日 5月5日は『かずの子の日』です。子どもの健やかな成長を願うこどもの日なんで制定(せいてい)されました。		ごはん みそ汁 ふのり・豆腐・長ねぎ・味噌・かつおだし 真鱈のフライ(1ケ) ★鱈・食塩・小麦粉・パン粉・サラダ油 北海道産の真だらを使ったフライです。卵はつかっていません。 Pソース 切干大根の煮物 切干大根・人参・干し椎茸・豚肉・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖		セルフパン(背割りコッペ) コーンスープ コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホワイトソース・フレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ タコでたこやき(1ケ) かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・食用油(大豆・菜種)・ねぎ・生姜酢漬・砂糖・食塩・サラダ油  かずのこポテトサラダは手づくりのポテトサラダに味づきのかずのこが入っています。プチプチとした食感でパンとの相性が抜群です。パンにはさめて食べてください。 数の子ポテトサラダ ★数の子(にしん卵・米発酵調味料・白醤油・魚介エキス・食塩・砂糖)・じゃが芋・人参・胡瓜・マヨネーズ・塩・こしょう ビーフンサラダ ビーフン・キャベツ・小松菜・人参・ツナ煮・かつお節・酢・しょう油・ごま油・砂糖・いりごま		12日(月) 706・680・715kcal ごはん チキンカレー 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワカレー・ゴールデンカレー・バター・ヨーグルト・クミン・コリアンダー アロエ入りフルーツポンチ アロエ・パイナップル・みかん・黄桃 福神漬け 大根・なす・胡瓜・れんこん・なたまめ・生姜・しそ・ごま・砂糖・たんぱく加水分解物・塩・しょう油・クチナシ色素・パプリカ色素・赤ダイコン色素		13日(火) 595・638・681kcal うどん かしわうどん 鶏肉・長ねぎ・人参・干し椎茸・かまぼこ・昆布・混合だし・砂糖・しょう油・塩・酒・みりん かき揚げ 玉葱・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・食塩・サラダ油 バナナ(1/2切れ) バナナ・酢		14日(水) 637・678・713kcal ごはん みそ汁 キャベツ・油揚げ・人参・みそ・かつおだし ますのみりん漬け焼き カラフトマス・しょう油・砂糖・みりん・酒・でんぶん・粉末水あめ・発酵調味料・醸造酢 彩り金平 豚肉・ごぼう・人参・こめ油・ピーマン・しょう油・酒・砂糖・みりん・ごま油		15日(木) 524・598・642kcal ミルクパン 豆乳スープ 白菜・玉ねぎ・しめじ・人参・ベーコン・チキンコンソメ・豆乳・みそ・砂糖・こしょう 材料はすべて北海道産。じゃが芋本来の甘みがありやさしい味のする給食コロッケです。 給食コロッケ ★じゃがいも・玉葱・食塩・パン粉・小麦粉・てん菜・サラダ油 ツナサラダ キャベツ・胡瓜・ホールコーン・ツナ水煮・人参・マヨネーズ・砂糖・塩・こしょう		16日(金) 619・669・704kcal ごはん みぞれ汁 大根・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚肉にあまじょっぱいタレがからみごはんが進みます。帯広市の郷土料理です。 帯広風豚丼の具 豚肉・こめ油・玉ねぎ・しょう油・みりん・ザラメ・水あめ・酒・片栗粉 ごま和え もやし・小松菜・ごま・しょう油・砂糖																								
19日(月) 623・658・693kcal		20日(火) 608・667・727kcal		21日(水) 595・643・680kcal		22日(木) 543・628・668kcal		23日(金) 650・691・726kcal																																
ごはん ミネストローネ キャベツ・玉ねぎ・ウインナー・オリーブ油・にんにく・トマト缶・チキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ 中札内田舎どりのスパイシーチキンカツ(1ケ) ★鶏むね肉・食塩・ホワイトペッパー・小麦粉・パン粉・サラダ油 中札内ってどこ？十勝の中心都市帯広からおおよそ28kmほどのところにあります。 さつまいものサラダ さつまいも・人参・胡瓜・ホールコーン・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖		ラーメン 利尻産昆布でだしをとった塩ラーメン 豚肉・もやし・白菜・長ねぎ・なると・混合だし・★昆布・鶏豚ガラ・玉ねぎ・生姜・人参・塩・しょう油・こしょう・みりん・にんにく 利尻産昆布・豚鶏ガラ・かつお節・煮干しからだしをとっています 春巻き(1ケ) キャベツ・たまねぎ・人参・豚肉・はるさめ・しょうゆ・ポークオイル・グラニュー糖・植物油・ポークミートペースト・ひじき・おろし生姜・食塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・小麦粉・みりん・還元水あめ・でん粉・サラダ油 ミニたい焼き(チョコクリーム味) 小麦粉・砂糖・鶏卵・植物油・食塩・全粉乳・カカオマス・生クリーム		ごはん すまし汁 豆腐・えのき・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし 豚肉と大根の味噌煮 豚肉・大根・人参・つきこんにゃく・みそ・酒・しょう油・みりん・砂糖・生姜 ごまじゃこサラダ キャベツ・むき枝豆・しらす・しょう油・りんご酢・こめ油・砂糖・ごま油・ごま		背割りコッペパン 田舎風スープ じゃが芋・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ アメリカはアイオワ州の郷土料理です。ひき肉をケチャップやソースで煮こんだものです。パンにはさんで食べてください。 スラッピー・ジョー 豚肉・牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・オリーブ油・チキンコンソメ・赤ワイン・砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・パン粉・洋からし マカロニサラダ マカロニ・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう・魚肉・植物油・小麦たん白・粉末状大豆		ごはん みそ汁 大根・油揚げ・ごぼう・みそ・かつおだし さばの塩焼き さば・しお 鶏じゃが 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・こめ油・白滝・酒・しょう油・砂糖・みりん・かつおだし																																
26日(月) 691・728・763kcal		27日(火) 586・689・731kcal		28日(水) 593・645・680kcal		29日(木) 498・577・622kcal		30日(金) 655・717・752kcal																																
ごはん けんちん汁 鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・ごま油・塩 エビフライ(2本) えび・パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖・植物油・脂・食塩・大豆たん白・乾燥全卵・えび・食塩・砂糖 Pタルタルソース 食用植物油・ピクルス・卵・ぶどう糖果糖液糖・塩・醸造酢・加工でんぶん(卵・大豆) ひじきとウインナー炒め ひじき・ウインナー・ホールコーン・みそ・こめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖		スパゲティ クリームスパゲティ ツナ水煮・玉ねぎ・ホールコーン・しめじ・牛乳・オリーブ油・スキムミルク・ホワイトソース・フレーク・チキンコンソメ・塩・こしょう・バター・パセリ イタリアンサラダ 大根・胡瓜・人参・オリーブ油・レモン果汁・塩・砂糖 ミニ味付小魚 かたくちいわし・砂糖・醤油・ごま 		ごはん みそ汁 玉ねぎ・豆腐・わかめ・みそ・かつおだし ビビンバ丼の具 豚肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・みりん・もやし・人参・小松菜・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖・コチュジャン・片栗粉・オイスターソース 黄金育ちのクリリン卵焼き ★鶏卵・砂糖・醤油・醸造酢・米発酵調味料・食塩・鰹エキス・鰹節・昆布エキス・酵母エキス 「黄金そだちたまご」で作った厚焼きたまごです。クリリンの焼き印がついています。		黒糖パン かぶのコンソメスープ かぶ・えのき・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ 鶏のトマト煮 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・オリーブ油・トマト缶・にんにく・チキンコンソメ・塩・ウスターソース・トマトケチャップ・砂糖・こしょう ポテトとチーズサラダ じゃが芋・胡瓜・チーズ・ホールコーン・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖		ごはん みそ汁 さつまいも・油揚げ・人参・みそ・かつおだし 留萌のソウルフードが登場です! 留萌名物! 豚ジスカン ★豚肩ロース・シンギスカンたれ(醤油・砂糖・りんご加工品・濃縮りんご果汁・玉葱・にんにく・醸造酒・ごま)・玉ねぎ・にんにく・醸造酢・ごま・油・もやし・玉ねぎ・ピーマン 海藻サラダ 白菜・人参・海藻ミックス・かに風味かまぼこ・胡瓜・しょう油・酢・みりん・ごま油・生姜・砂糖																																