



2024年

5月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
5/5 たんご せつぐ 端午の節句 しょうぶ せつぐ (菖蒲の節句) かしわもち 		1 小 699 kcal 中 808 kcal ・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ 黄 ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・にくだんご 緑 にんじん・たまねぎ・長ネギ・たけのこ・しいたけ・しょうが・はくさい	2 小 561 kcal 中 647 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物 (はんぺん) ・鶏肉の照り焼き ・野菜のナムル 黄 ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・はんぺん・とりにく・ハム 緑 長ネギ・しいたけ・ほうれんそう・もやし・にんじん	3 憲法記念日 5月平均栄養価 たん白質 25.9g 29.1g 脂質 19.1g 20.8g 食塩相当量 2.9g 3.4g 	6 振替休日 7 小 694 kcal 中 780 kcal ★ 今月の食材 ★ ・モッツアレラチーズ ⇒北牛舎 ・北あかりコロッケ ⇒アウル ・豆腐、椎茸 ⇒名寄丘の学園 黄 ひやむぎ 赤 牛乳・とりにく・なると・かつおぶし・あおのり・チーズ 緑 長ネギ・しいたけ		8 小 631 kcal 中 726 kcal ・中華丼 ・牛乳 ・みそ汁 (きやべつ、油揚げ) 黄 ごはん・さとう・かたくりこ・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・はたて・あぶらあげ・みそ 緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・きやべつ	9 小 767 kcal 中 838 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・クリームスープ ・鶏肉の甘酢あん ・フルーツサラダ 黄 スライスパン・じゃがいも・あぶら・かたくりこ・さとう 赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ヨーグルト 緑 ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	10 小 684 kcal 中 772 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁 (大根、なめこ) ・いわしの梅煮 ・肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら 赤 牛乳・みそ・ぶたにく・わかめ・いわし 緑 だいこん・なめこ・にんじん・たまねぎ・いんげん		
13 小 625 kcal 中 705 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (豆腐、長ネギ) ・肉団子 (1人2ケ) ・もやしのカレー炒め 黄 ごはん・あぶら 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ウィンナー・にくだんご 緑 長ネギ・きやべつ・にんじん・もやし	14 小 566 kcal 中 633 kcal ・醤油ラーメン ・牛乳 ・北あかりコロッケ 黄 ラーメン・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・なると 緑 メンマ・長ネギ	15 小 678 kcal 中 784 kcal ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・かぼちゃ 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ 緑 だいこん・長ネギ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん	16 小 709 kcal 中 822 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (小松菜、生揚げ) ・ほっけの香草焼き ・豆腐のオイスターソース煮 黄 ごはん・こむぎこ・パン粉・あぶら・さとう・かたくりこ 赤 牛乳・生揚げ・みそ・たまご・ぎゅうにく・とうふ・ホッケ 緑 こまつな・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	17 小 550 kcal 中 617 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (大根、わかめ) ・さばのみぞれ煮 ・白菜の磯浸し 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・わかめ・みそ・かつおぶし・さば 緑 だいこん・はくさい・きやべつ							
20 小 743 kcal 中 866 kcal ・ごはん ・牛乳 ・根野菜のごま汁 ・豚肉の生姜焼き ・ふきの油炒め 黄 ごはん・さとう・じゃがいも・こんにやく・あぶら 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ぶたにく 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ネギ・しょうが・たまねぎ・ふき	21 小 475 kcal 中 540 kcal ・きつねうどん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの 黄 うどん 赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・かつおぶし・ハム 緑 長ネギ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン	22 小 738 kcal 中 859 kcal ・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリー和え 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・りんご缶	23 小 604 kcal 中 628 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・春巻き ・中華風サラダ 黄 スライスパン・はるさめ・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ハム 緑 にんじん・長ネギ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	24 小 634 kcal 中 719 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (白菜、油揚げ) ・鮭の照り焼き ・大根のそぼろ煮 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さけ 緑 はくさい・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん							
27 小 674 kcal 中 764 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (いも、わかめ) ・もち米コロッケ ・ささみと野菜の梅サラダ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく 緑 きやべつ・きゅうり・人参	28 小 505 kcal 中 576 kcal ・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・ほうれん草とベーコンのサラダ 黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン 緑 メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう	29 小 615 kcal 中 712 kcal ・スタミナ丼 ・牛乳 ・白菜のなめ茸和え 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく 緑 なら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・ほうれんそう・はくさい・なめたけ	30 小 659 kcal 中 742 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物 (野菜つみれ) ・さばの生姜煮 ・豚キムチ炒め 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく 緑 長ネギ・たまねぎ・しいたけ・キムチ・にんじん・なら・きやべつ・もやし	31 小 643 kcal 中 743 kcal ・ごはん ・牛乳 ・麻婆豆腐 ・野菜もっチーズフライ ・もやしとハムの和え物 黄 ごはん・さとう・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・ハム・チーズ 緑 にんじん・たまねぎ・長ネギ・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり							