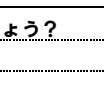
5月献立のお知らせ

令和７年度　　安代地区学校給食センター

日・曜	こんだて名（こんだて名の②は、２こ の意味です）	おもなしょくひん名 熱や力のもとになる（黄のなかま）	血や骨や肉になる（赤のなかま）	体の調子を整える（緑のなかま）	栄養価 エネルギー 小	中
1	ポークシュウマイ② ／ 牛乳	こむぎこ パンこ さとう	ぶたにく とりにく ／ 牛乳	たまねぎ		
	マーボーどうふ	油 でんぷん	ぶたにく とうふ **みそ**	ねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが	629	763
木	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ だいこん にんじん ほししいたけ		
2	**【子どもの日きゅうしょく】**	**★５月５日は「子どもの日」。かつおやたけのこ、かしわもちを食べ、子どもたちの健康と成長を願う風習があります。**				
	かつおのたつたあげ ／ 牛乳	でんぷん さとう 油	かつお ／ 牛乳	しょうが にんにく		
	こまツナあえ	ごま油 さとう	ツナ	こまつな にんじん もやし	581	714
	わかたけ汁		わかめ とうふ	たけのこ にんじん ねぎ		
金	かしわもち（みそあん）	こめこ さとう	みそあん			
7	ロングライフコッペパン ／ 牛乳	こむぎこ さとう ショートニング	脱脂粉乳 ／ 牛乳			
	ハーブチキン		とりにく	バジル パセリ にんにく		
	キャベツとコーンのサラダ	油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	580	666
水	とうにゅうクラムチャウダー	じゃがいも ベシャメルソース（こむぎこ）	ベーコン あさり とうにゅう 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ		
8	ドライカレー ／ 牛乳	じゃがいも 油 さとう カレールウ（こむぎこ、ラード）	ぶたにく 大豆ミート カレールウ（乳）／牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが		
	フルーツヨーグルト	さとう	岩泉ヨーグルト	りんご もも みかん パイン ゼリー（にんじん、かぼちゃ、オレンジ）	664	803
木	ようふうかきたまスープ	でんぷん	とうふ たまご	にんじん えのきたけ キャベツ		
9	**【きょうかしょこんだて】**	**★中学校の保健では「食生活と健康」という学習をします。栄養バランスの良い食事は健康な体をつくるためにかかせません。**				
	さばのトマトソースに ／ 牛乳	さとう	さば ／ 牛乳	トマトピューレ		
	わかめときゅうりのうめあえ	さとう	わかめ かまぼこ	きゅうり もやし ドレッシング（うめ）	658	778
	ごまみそとん汁	ごま	ぶたにく やきどうふ **みそ**	にんじん **ごぼう** だいこん こんにゃく **まいたけ** ねぎ		
金	とうにゅうプリン	さとう 水あめ	とうにゅう			
12	みそほうれん草たまごやき ／ 牛乳	さとう でんぷん 油	たまご みそ ／ 牛乳	ほうれんそう		
	やさいのしおこんぶあえ	ごま油 ごま	しおこんぶ	キャベツ こまつな もやし にんじん	559	
月	とりごぼう汁		とりにく あつあげ **みそ**	にんじん だいこん **ごぼう** ねぎ		
13	こめこのあげぎょうざ② ／ 牛乳	でんぷん さとう 油 こめこ	ぶたにく ／ 牛乳	キャベツ にら しょうが		
	くきわかめのナムル	ごま油 さとう ごま	くきわかめ ちゅうかくらげ	にんじん もやし		
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	ハム とうふ たまご	にんじん とうもろこし ねぎ	640	749
火	かわちばんかん			かわちばんかん		
14	せわりコッペパン ／ 牛乳	こむぎこ さとう ショートニング	脱脂粉乳 ／ 牛乳			
	県産ポークウインナー		ウインナー			
	ほうれんそうサラダ ホットドックをつくりましょう。	オリーブオイル さとう	ツナ	**ほうれんそう** キャベツ にんじん とうもろこし	586	633
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		
水	ケチャップ					
15	さけのごまマヨやき ／ 牛乳	ごま マヨネーズ	さけ みそ ／ 牛乳			
	だいずとひじきのにもの	油 さとう	ひじき だいず さつまあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん	663	804
木	たまねぎとあつあげのみそ汁		あつあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん		
16	トンカツ ／ 牛乳	こむぎこ さとう でんぷん 油 ソース（さとう、ごま）	ぶたにく ／ 牛乳			
	こまつなとちくわのあえもの	さとう ごま油	ちくわ	こまつな にんじん もやし		
	キャベツのみそ汁		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	650	786
金	ラムネゼリー	グラニューとう こなあめ		レモンかじゅう		
19	とりのねぎみそやき ／ 牛乳	さとう	とりにく **みそ** ／ 牛乳			
	こうやどうふのそぼろに	油 さとう	とりにく 大豆ミート こうやどうふ	にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん しょうが	614	768
月	にらたま汁	でんぷん	たまご	**にら** にんじん たまねぎ えのきたけ		
20	いわしのかばやき ／ 牛乳	でんぷん 油 さとう ごま	いわし ／ 牛乳			
	はるさめのごまずあえ	はるさめ ごま さとう ごま油		にんじん きゅうり もやし とうもろこし	628	768
火	ひっつみ	ひっつみ	とりにく	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく **まいたけ** ねぎ		
21	こくとうロングライフコッペパン／牛乳	こむぎこ くろざとう ショートニング	脱脂粉乳 ／ 牛乳			
	ハムチーズピカタ	さとう でんぷん 油	たまご ハム チーズ ／ 牛乳			
	ミートソースペンネ	ペンネマカロニ オリーブオイル	ぶたにく 大豆ミート	にんじん たまねぎ ピーマン **マッシュルーム**	564	667
	はるやさいのスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ **アスパラガス** パセリ		
水	ミニももゼリー	さとう 水あめ		ももピューレ ももかじゅう		
22	**【きょうかしょこんだて】**	**★小学校4年生国語では「白い帽子」というお話を学習します。なつみかんが登場しますが、どんな香りがするのでしょう？**				
	かんさいふうポテトコロッケ ／ 牛乳	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ 油	牛肉 大豆加工品 ／ 牛乳	たまねぎ		
	アスパラのささみあえ	ごま さとう ごま油	チキンフレーク	**アスパラガス** にんじん だいずもやし	643	750
	ひめたけのみそ汁		あつあげ **みそ**	にんじん ひめたけ しめじ ねぎ しょうが		
木	あまなつみかん			あまなつみかん		
23	プレーンオムレツ ／ 牛乳	でんぷん 油	たまご ／ 牛乳			
	こんにゃくサラダ	さとう ごま油	かまぼこ	こんにゃく きゅうり もやし にんじん		
	ポークカレー	じゃがいも 油 カレールウ（こむぎこ、ラード）	ぶたにく カレールウ（乳）	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ りんごピューレ	706	860
金	ヨーグルト		ヨーグルト			
26	あじのしおこうじやき ／ 牛乳	**しおこうじ**	あじ ／ 牛乳			
	れんこんサラダ	マヨネーズ ごま さとう		れんこん にんじん きゅうり とうもろこし	598	727
月	ほうれんそうのみそ汁		あぶらあげ **みそ**	にんじん だいこん **ほうれんそう** えのきたけ		
27	やさいかきあげ ／ 牛乳	こむぎこ 油	／ 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		
	もやしのツナあえ	さとう ごま油	ツナ	こまつな もやし にんじん		
	さんさいうどん	うどん	とりにく	にんじん **まいたけ** ねぎ わらび ふき みず ひめたけ	594	771
火	のりたまふりかけ	ごま さとう こむぎこ	たまご 乳糖 のり さばぶし みそ 大豆加工品			
28	**【八幡平きゅうしょく】**	**★毎月8のつく日は「八幡平給食」。八幡平産のはちみつ、マッシュルーム、八幡平牛を使った洋風こんだてです。**				
	むすびパン ／ 牛乳	こむぎこ さとう ショートニング	脱脂粉乳 ／ 牛乳			
	さばのマスタードやき	**はちみつ**	さば		584	681
	はちまんたいの洋風にくじゃが	じゃがいも オリーブオイル さとう	**ぎゅうにく（八幡平牛）**	たまねぎ にんじん トマト **マッシュルーム** えだまめ		
水	レタスのスープ		ベーコン とうふ	レタス にんじん とうもろこし		
29	チーズはんぺんフライ ／ 牛乳	パンこ 油 さとう	ぎょにくすりみ チーズ 卵白 ／ 牛乳			
	チャプチェ	はるさめ ごま油 さとう	ぶたにく	たけのこ にんじん ピーマン だいずもやし にんにく しょうが		
	だいこんとわかめのちゅうかスープ		わかめ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	613	721
木	かわちばんかん			かわちばんかん		
30	あんかけとうふハンバーグ ／ 牛乳	こむぎこ パンこ さとう ラード でんぷん	とりにく とうふ ／ 牛乳	たまねぎ にんじん		
	しそひじきあえ		しそひじき	**ほうれんそう** キャベツ きゅうり にんじん	603	729
金	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ わかめ **みそ**	にんじん だいこん ねぎ		



ごはん持参時（水曜日以外）は、この欄に「**こめ**」が入ります。
大切なエネルギー源となるごはんです。忘れずに持参しましょう。

＜５月の栄養価＞平均
小学校：エネルギー618kcal・たんぱく質24.1ｇ・脂質21.5ｇ・塩分2.3ｇ
中学校：エネルギー744kcal・たんぱく質28.3ｇ・脂質24.6ｇ・塩分2.7ｇ

※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※**太字の食品**は、八幡平市産のものです。