

5月のこんだてひょう

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用） ＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料		
		含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。				～卵（●マーク）について～				今月の平均栄養量 （ ）内の数字は基準栄養所要量				乳、小麦			
		卵・・・● えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■ ナッツ・・・▲ チョコレート・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□				8日「オニオンスープ」、9日「春雨のスープ」、15日「白菜のコンソメスープ」、21日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。		エネルギー789kcal (830) たんぱく質32.4g (26.9～41.5) 脂質29.6g (18.5～27.7) 塩分3.3 (2.5) カルシウム413mg (450) 鉄分3.9mg (4.5) 食物繊維5.4g (7.0)				★ 1 #ミネストローネ		2 ごはん		米	
		23日「ポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。				23日「ポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。				（木） #ささみのレモンソースかけ(米粉)		（金） #いわしの生姜煮		3 ごはん		米	
		●日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。 ●お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使いましょう。				7 ごはん		米		（木） #ミックスポテト		（金） #すき焼き煮		4 ごはん		米	
		●都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。				（水） #豚肉の生姜焼き		豚肉、小麦、大豆、生姜		★ 8 ●オニオンスープ		★ 9 ●春雨のスープ		5 ごはん(ガバオライス)		米	
		●献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまで連絡してください。 TEL52-2229				（水） #五日春雨		春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油		（木） ●チーズイン肉団子		（金） #カレーポテトコロッケ		6 ごはん		米	
						エネルギー744 たんぱく質33.2				エネルギー717 たんぱく質34.0		エネルギー777 たんぱく質35.7		7 ごはん		米	
★ 12 （月）		ごはん 米		★ 13 （火）		#△#クリームスープバゲット		スパゲティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、しめじ、牛乳、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆、チーズ、パセリ、脱脂粉乳、全粉乳、ほたてエキス、昆布エキス		★ 14 （水）		#玉葱としめじのみぞ汁		8 ごはん		米	
		●小松菜とえのきの中華スープ								（木） #鶏肉の南蛮漬(米粉)		（木） ●オムレツ		9 ごはん		米	
		●チーズはべんフライ				#やわらかトマチキン		鶏肉、玉葱、りんご、大豆、にんにく、小麦		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #和風おろしハンバーグ		10 ごはん		米	
		△#豆腐のオイスターソース煮		エネルギー865 たんぱく質35.5		●#原宿ドッグズ風味		豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆		エネルギー655 たんぱく質32.6		エネルギー787 たんぱく質29.8		11 ごはん		米	
		ごはん								#鶏肉のオムソース煮		（金） #キャベツのゴマソース和え		12 ごはん		米	
		#さばのみぞれ煮						たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦		（木） #米粉クロワッサン		（金） #アスパラサラダ		13 ごはん		米	
		#じゃがいもの炒り煮		エネルギー802 たんぱく質33.3		●#神戸レモンレモンデザート		豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆		（木） #もやしのごま酢和え		（金） #さきさきチーズ		14 ごはん		米	
★ 19 （月）		ごはん 米		★ 20 （火）		#肉うどん		うどん、豚肉、玉葱、人参、小松菜、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、鰹節、まぐろ節、竹輪（すけそうたら、いとりだい、太刀魚、寒天）		（木） #鶏肉のから揚げ(米粉)		（金） #アスパラサラダ		15 ごはん		米	
		なめこのみぞ汁						豆腐、大根、なめこ、長葱、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		16 ごはん		米	
		さば、大根、小麦、大豆、昆布						さば、大根、小麦、大豆、昆布		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		17 ごはん		米	
		#じゃがいもの炒り煮		エネルギー835 たんぱく質31.1		●#神戸レモンデザート		じゃがいも、豚肉、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆		（木） #もやしのごま酢和え		（金） #さきさきチーズ		18 ごはん		米	
★ 26 （月）		ごはん 米		★ 27 （火）		#フルーツのカルピス和え		スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、にんにく、生姜、牛肉、豚肉、小麦、鶏肉エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		19 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		20 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		21 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー766 たんぱく質30.3		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		22 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		23 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		24 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		25 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー812 たんぱく質35.7		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		26 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		27 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		28 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		29 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー824 たんぱく質35.4		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		30 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		31 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		32 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		33 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		34 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		35 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		36 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		37 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		38 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		39 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		40 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		41 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		42 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		43 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		44 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		45 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		46 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		47 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		48 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		49 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		50 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		51 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		52 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		53 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		54 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		55 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		56 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		57 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		58 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		59 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		60 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		61 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		62 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		63 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		64 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		65 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		66 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		67 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		68 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		69 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		70 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		71 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		72 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		73 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		74 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		75 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		76 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		77 ごはん		米	
		●#高野豆腐の卵とし		エネルギー822 たんぱく質27.8		▲アーモンドフィッシュ		玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		78 ごはん		米	
		ごはん								（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		79 ごはん		米	
		わかめと長葱のみぞ汁						わかめ、大根、えのきたけ、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		（木） #鶏肉のオムソース煮		（金） #アスパラサラダ		80 ごはん		米	
		#かつおカマ						鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆		（木） #鶏肉のオムソース煮							