令和８年度

５月　学校給食献立表

北空知圏学校給食センター

*牛乳は毎日付きます。
*スプーンは、　マークのある日のみ付いています。
*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	626	759
たんぱくしつ(g)	24.5	28.5
しぼう(g)	20.9	22.8
えんぶん(g)	2.8	3.3

今月の地場産物

◆深川産ななつぼし
◆グリーンアスパラガス
◆てづくりみそ　◆ゆで大豆
◆トマトジュース
◆ケチャップ

好ききらいをしないで
の
残さず
食べよう

旬を味わおう！ たけのこ

たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫して利用します。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムやお腹の調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。

※12日に『たけのこのおかか煮』がでます。

成長の早い竹にあやかり、子どもの健やかな成長を願って、5月5日「端午の節句」に食べられています。

日	献立名	材料名
1	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ポテトスープ	ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ
	チキンピカタ	とりにく たまご チーズ パンこ
エネルギー 635 770	チリコンカン	だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ベーコン マッシュルーム トマト コンソメ ケチャップ トウバンジャン こめあぶら
7	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	かまぼこのすましじる	かまぼこ しょうが にんじん はくさい ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たもぎたけ しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし
	こいのぼりがたハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ デミグラスソース さんおんとう
エネルギー 542 701	たたききゅうり	きゅうり にんじん ごまあぶら さんおんとう 酢(す) しょうゆ
8	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	だいこんのみそしる	だいこん にんじん しめじ たもぎたけ まいたけ わかめ あぶらあげ にぼしだし かつおのもと てづくりみそ
	ほっけフライ	ほっけ パンこ こめあぶら
エネルギー 596 718	れんこんのきんぴら	ぶたにく さんおんとう れんこん にんじん つきこんにゃく えだまめ しょうゆ かつおだし ごま こめあぶら
11	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ニョッキいりオニオンスープ	ニョッキ(じゃがいも) ベーコン にんじん たまねぎ コンソメ パセリ
	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら
エネルギー 678 815	ひきにくとやさいのソテー	ぶたにく キャベツ たまねぎ ピーマン とうもろこし コンソメ こめあぶら
12	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんにゃく じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうがてづくりみそ
	にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう
エネルギー 580 705	たけのこのおかかに	たけのこ とりにく いんげん つきこんにゃく さんおんとう しょうゆ ほんみりん かつおだし こめあぶら
13	パックラーメン	道産小麦 かんすい
	しおラーメン	ぶたにく ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい もやし メンマ なると しょうが にんにく ラーメンスープ ちゅうかだし かつおだし
	はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら
エネルギー 624 706	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ
14	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールウ ケチャップ トマトジュース こめあぶら
	ささみカツ	とりにく パンこ こめあぶら
エネルギー 667 852	コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング
15	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	きくらげとたまごのスープ	きくらげ たまご ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ でんぷん
	ぎょうざ（2こ）	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ
エネルギー 586 711	キャベツとはるさめのピリからいため	ぶたにく はるさめ キャベツ にんじん さんおんとう しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こめあぶら
18	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	あつあげとキャベツのみそしる	あつあげ キャベツ にんじん ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと
	メンチカツたれつき	とりにく ぶたにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぷん こめあぶら
エネルギー 624 757	もやしときゅうりのごまあぶらあえ	もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ
19	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	すいとんじる	すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにゃく にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら
	あじフライ	あじ パンこ こめあぶら
エネルギー 667 823	あつあげのにもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら
20	コッペパン	道産小麦 スキムミルク
	はくさいのクリームに	ベーコン はくさい にんじん たまねぎ スキムミルク なまクリーム クリームシチューのもと バター
	とりのごまてりやき	とりにく しょうゆ ごま さとう
エネルギー 696 907	もやしとツナのサラダ	もやし きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング
21	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	かいたくどん	ぶたにく だいず しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ひじき こめあぶら みそ しょうゆ さんおんとう ほんみりん
	にんじんシュウマイ（2こ）	にんじん たまねぎ たら でんぷん
エネルギー 670 811	ブロッコリーのツナあえ	ブロッコリー まぐろ とうもろこし さんおんとう しょうゆ 酢(す) ごまあぶら
22	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	キャベツとベーコンのスープ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ
	やさいコロッケ	じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら
エネルギー 633 760	ぶたにくのマーマレードいため	ぶたにく たまねぎ ピーマン しょうゆ ほんみりん マーマレード でんぷん
25	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	さわにわん	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しめじ たもぎたけ まいたけ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし
	たらのいそべフライ	たら のり パンこ こめあぶら
エネルギー 536 650	さんしょくあえ	もやし にんじん こまつな しょうゆ さんおんとう かつおだし
26	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ
	ミートボール（2こ）	とりにく たまねぎ パンこ ケチャップ
エネルギー 612 740	ふかがわさんアスパラいりコーンソテー	グリーンアスパラガス ウインナー とうもろこし こめあぶら コンソメ
27	パックうどん	道産小麦
	みそにこみうどん	ぶたにく にんじん ながねぎ ごぼう あぶらあげ しょうが みそ こんぶだし ほんみりん さんおんとう かつおのもと
	やさいかきあげ	しゅんぎく たまねぎ ごぼう にんじん こむぎこ こめあぶら
エネルギー 672 774	ジュレヨーグルト（アセロラ）	アセロラ ヨーグルトソース
28	わかめごはん	精白米(深川産ななつぼし) わかめ
	いものみそしる	じゃがいも にんじん ながねぎ わかめ あぶらあげ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと
	チキンみそカツ	とりにく みそ パンこ こめあぶら
エネルギー 604 692	にんじんしりしり	ぶたにく にんじん さんおんとう ごま しょうゆ ほんみりん かつおだし ごまあぶら
29	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ピリからワンタンスープ	ぶたにく ワンタン たまねぎ はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし ほんみりん しょうゆ コチジャン ごまあぶら
	ショーロンポー（2こ）	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ こむぎこ
エネルギー 655 785	バンバンジーサラダ	とりにく もやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢(す) さんおんとう ごまあぶら ごま

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね！

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。