



5月 給食予定献立表

5月の給食目標 ◎ 好き嫌いをしないで食べよう



今日の給食
画像は
こちらから▶



日曜	献立名	小学生		中学生		食品名【内は調味料です】				
		エネルギー kcal	水分 g	エネルギー kcal	水分 g	主食	汁物	主菜	副菜	デザート他
金	<こどもの日給食> 筍ごはん、牛乳、花なるとのすまし汁 こいのぼり型ハンバーグ 豚肉と大豆のごまみそ煮、かしわもち	681 2.5 840 3.3	g	牛乳 2.5 840 3.3	g	米 小麦、たけのこ、小麦、大豆、 とうもろこし、油あげ、酒、 なたね、かつお、糖類、 昆布、豚肉	花なると(たら、酢酸でんぶん、 タピオカ、糖類)、わかめ、 豆腐、とうもろこし、キャッサバ、 魚骨(たら、かつお)、はく さい、こまつな、しいたけ、 いわし、かつお、酵母、タピオ カ、酒、糖類、こんぶ、みりん、 しょうゆ	とりに、たまねぎ、ぶた肉、大 豆、糖類、トマト、キャッサバ、 とうもろこし	ぶた肉、しょうが、ごぼう、こんにやく、 にんじん、たけのこ、 大豆、いんげん【酒、糖類、 しょうゆ、みそ、みりん、ごま】	あずき、米粉、糖 類、キャッサバ、と うもろこし
木	ごはん、牛乳、みそワタンスープ シュウマイ(1人2個)、野菜のナムル	579 1.9 735 2.1	g	牛乳 1.9 735 2.1	g	米 とりに、かまぼこ(すけそうだら、 いとより、ぐち、まぐろ、糖類、 とうもろこし、タピオカ、トマト)、 ワナン(小麦)、こまつな、だいこん、 にんじん、干しいたけ、【とうもろこし、 糖類、大豆、ぶた肉、 とりに、かつお、ほっけ、すけそうだら、 じゃがいも、さつまいも、タピオカ、 たまねぎ、にんにく、ご ま、トマト、みそ、酒、ごま油】	とりに、油あげ、たけのこ、ぶた肉、 【塩こうじ、いわし、かつお、しいたけ、 糖類、こんぶ、とうも ろこし、みそ】	とりに、ぶた肉、たまねぎ、パン 粉、糖類、小麦、大豆	切干大根、きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー、3色サラダこ んにやく(糖類、こんにやく、 パプリカ色素、カロチン色素)、 ごま【しょうゆ、ごま油、酢、 糖類、こんぶ、酵母】	
金	<学習ふり返り給食: 小4年国語「白ひょうし」> ごはん、牛乳、ダブル発酵鶏汁 たけのこの信田煮、五目豆、あまなつ	667 2.3 831 2.8	g	牛乳 2.3 831 2.8	g	米 とりに、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、 えのきたけ、豆 腐、とうもろこし、キャッサバ、 魚骨(たら、かつお)、ねぎ、 【塩こうじ、いわし、かつお、しいたけ、 糖類、こんぶ、とうも ろこし、みそ】	とりに、油あげ、たけのこ、ぶた肉、 糖類、しょうゆ、香辛料	ちくわ(たちうお、たら、小麦、 大豆、じゃがいも、タピオカ、 とうもろこし)、にんじ ん、ごぼう、大豆、こんにやく、 えだまめ、米サラダ油、【酒、 糖類、みりん、しょう ゆ、いわし、かつお、しいたけ、 こんぶ、とうもろこし】	あまなつ	
月	ごはん、牛乳、さつまいものみそ汁 ちくわの磯辺天ぷら、酢炒り野菜	590 2.1 743 2.3	g	牛乳 2.1 743 2.3	g	米 さつまいも、豆腐、とうもろこし、 キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、 しめ じ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、 【かつお、いわし、しいたけ、 糖類、こんぶ、 とうもろこし、みそ】	ちくわ(すけそうだら、食物繊維、 じゃがいもでん ぶん、糖類、大豆、いわし)、 小麦、なたね、大豆 油、あおさ、タピオカでんぶん	ぶた肉、にんじん、だいこん、 切干大根、たけのこ、大豆、 【酒、糖類、酢、小麦、 こんぶ、酵母、しょうゆ、 みりん】		
火	ごはん、牛乳、スタミナ汁 さわらの梅みそ焼き、若草あえ	570 2.1 723 2.6	g	牛乳 2.1 723 2.6	g	米 とりに、にんにく、しょうが、 にんじん、ごぼう、だいこん、 しめじ、焼き豆 腐(大豆、とうもろこし、 セラチン)、ねぎ、【みそ、 ぶた肉、糖類、ごま、 にんにく、しょうが、さば、 小麦、唐辛子、酒】	さわら、みそ、糖類、梅	もやし、キャベツ、みずな、 とうもろこし、3色サラダこ んにやく(糖類、こんにやく、 パプリカ色素、カロチン色素)、 ごま、かつおぶし、【しょうゆ、 糖類、かつお、 さば、ぶどう、いわし、酒】		
水	ごはん、牛乳、紫あわせみそ汁 揚げ出し豆腐、肉じゃが	546 1.9 704 2.3	g	牛乳 1.9 704 2.3	g	米 油揚げ、はくさい、寒天、 切干大根、えのき、こまつな、 ねぎ【いわし、かつお、しいたけ、 糖類、こんぶ、とうもろこし、 町産みそ】	豆腐、とうもろこしでんぶん、 小麦たん 白、大豆、もち米、米サラダ油、 【しょうゆ、糖類、かつお、 さば、ぶどう、いわし、 酒、じゃがいもでんぶん、 みりん】	ぶた肉、しょうが、にんじん、 たまねぎ、じゃがいも、 こんにやく、いんげん、米サ ラダ油、【酒、いわし、 かつお、しいたけ、糖類、 こんぶ、とうもろこし、 みりん、しょうゆ】		
木	ごはん、牛乳、めかぶと寒天のスープ 肉団子(1人2個) たけのこのオイスター炒め	556 1.9 665 2.1	g	牛乳 1.9 665 2.1	g	米 めかぶ、にんじん、大豆もやし、 チンゲンサイ、寒天、【とりに、 とうもろこし、糖類、大豆、 ぶた肉、かつお、ほっけ、 すけそうだら、じゃがいも、 さつまいも、タピオカ、 たまねぎ、にんにく、ごま、 トマト、しょうゆ、酒、こ しょう】	とりに、たまねぎ、小麦、 ぶた肉、大豆、糖類、 キャッサバ、しょうゆ、酢、 トマトケチャップ、とうもろこし でんぶん	とりに、にんにく、しょうが、 ごま油、たまねぎ、たけのこ、 ピーマン(青・赤・黄・ オレンジ)、きくらげ、【酒、 牡蠣、糖類、塩、とうもろこし、 しょうゆ】、じゃがいも でんぶん		
金	<学習ふり返り給食・中学地理 「世界各地の人々の生活と環境」> 横割り丸パン、牛乳、コンソメスープ ハッシュドポテト、スラッピージョー オレンジ	644 2.8 760 3.3	g	牛乳 2.8 760 3.3	g	米 小麦、糖類、 ショートニング、 乳、酵母、食塩	あさり、しめじ、だいこん、 こまつな、キャベツ、【白ワイン、 とりに、じゃがいも、とうもろこし、 糖類、さつまいも、小麦、大豆、 タピオカ、しょうゆ】	じゃがいも、なたね油、食塩、 でんぶん、こんにやく粉、 大豆、小麦、米白絞油	ぶた肉、大豆、にんじん、 ピーマン(青・赤・黄、 オレンジ)、たま ねぎ、マッシュルーム、 【トマト、糖類、酢、 たまねぎ、りんご 酢、とうもろこし、 じゃがいも、小麦、 植物性ショートニング、 こしょう、赤ワイン】	オレンジ
月	ごはん、牛乳、豆腐団子の中華スープ 春巻き、いかのチャプチェ	714 2.4 878 2.9	g	牛乳 2.4 878 2.9	g	米 豆腐団子(とりに、豆腐、 たまねぎ、ぶた肉、大豆、 小麦、香辛料)、なる と(すけそうだら、じゃがいも)、 にんじん、はくさい、 マロニー(じゃがいも、 とうもろこし)、にら、 【とうもろこし、糖類、 大豆、ぶた肉、とりに、 かつお、ほっけ、 すけそうだら、じゃがいも、 さつまいも、タピオカ、 たまねぎ、にんにく、 ごま、トマト、こしょう、 しょうゆ、酒、香辛料】	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、た けのこ、ごま、小麦、 とりに、春雨、しょう ゆ、糖類、パーム、 とうもろこし、キャッサ バ、米白絞油	いか、たまねぎ、たけのこ、 緑豆春雨、ピーマン(青・ 赤・黄・オレンジ)、 しいたけ、ごま油、【酒、 米、小麦、しょうゆ、 糖類、りんご、みそ、 トマト、発酵調味料、 ごま油、にんにく、 しょうが、ごま、はくさい、 たまねぎ、香辛料】		
火	<食育の日・よくかむ給食> ごはん、牛乳、もちしずか入りかぼちゃのポ タージュ、チキンアップルジンジャー 春野菜サラダ、小魚	737 2.1 912 2.5	g	牛乳 2.1 912 2.5	g	米 もちしずか(町産小麦)、 ベーコン(ぶた肉)、 バター、たま ねぎ、にんじん、 かぼちゃ、【とうもろこし、 乳製品、小麦、糖類、 菜種、チーズ、 ほたて、きのこ、 とりに、じゃがいも、 さつまいも、 タピオカ】牛乳、 生クリーム	とりに、りんご、 しょうが、にんにく、 酒、みりん、 しょうゆ、糖類、 レモン、 この米サラダ油	ブロッコリー、 ピーマン(青・赤・ 黄・オレンジ)、 アスパラガス、 キャベツ、 とうもろこし、 こんにやく、 【菜種油、酢、 糖類、大豆、 しょうゆ、 にんにく、 たまねぎ、 赤ピーマン、 しいたけ、 ぶた肉、 とうもろこし】	いわし、糖類	
水	<学習ふり返り給食・中1理科 「植物の特徴と分類」> ごはん、牛乳、山菜入りなめこ汁 ほっけ昆布醤油焼き、 じゃがいものそぼろ煮	564 1.7 727 2.0	g	牛乳 1.7 727 2.0	g	米 わらび、なめこ、 たけのこ、油あげ、 豆腐、とうもろこし、 キャッサバ、魚 骨(たら、かつお)、 こまつな、ねぎ、 【いわし、かつお、 しいたけ、糖類、 こんぶ、とうもろこし、 みそ】	ほっけ、しょうゆ、 しょうが、いか、 昆布	とりに、しょうが、 たまねぎ、しいたけ、 にんじん、じゃがいも、 こんにやく、えだま め、米サラダ油、 【糖類、みりん、 しょうゆ、いわし、 かつお、しいたけ、 こんぶ、 とうもろこし、酒】、 じゃがいもでんぶん		
木	<運動会応援給食> ごはん、ジョア、若竹汁、 とんかつ 納豆あえ、日向夏ゼリー	564 2.0 721 2.5	g	ジョア 2.0 721 2.5	g	米 わかめ、たけのこ、 にんじん、切干大根、 寒天、絹厚揚げ、 とうも ろこし、じゃがいも、 さつまいも、 タピオカ、【いわし、 かつお、しい たけ、糖類、 こんぶ、とうもろこし、 みそ】	ぶた肉、小麦、 糖類、キャッサバ、 大豆、パーム、 米白絞油	なつとう、 チーズ、こまつな、 はくさい、もやし、 【しょうゆ、糖類、 か つお、さば、 ぶどう、 いわし】	糖類、日向夏	
金	ごはん、牛乳、 じゃがいもとキャベツのみそ汁 いわしの生煮え、切干大根の豆乳煮	613 1.9 772 2.4	g	牛乳 1.9 772 2.4	g	米 じゃがいも、 キャベツ、油揚げ、 ほうれん草、 ねぎ、えのき、 豆腐、とう もろこし、 キャッサバ、 魚骨(たら、 かつお)、【いわし、 かつお、しい たけ、糖類、 こんぶ、とうもろこし、 みそ】	いわし、糖類、 しょうゆ、米、 酒、 しょうが、 こんぶ、酢	とりに、 ごま油、 にんじん、 たまねぎ、 こんにやく、 切干大根、 高野豆腐、 えだまめ、 【酒、糖類、 みりん、 しょうゆ、 かつお、 いわし、 しいたけ、 こんぶ、 とうもろこし】、 豆 乳		
月	減量ごはん、牛乳、 もち姫のひつみ汁 鶏肉の塩こうじ焼き しらたきのツルツル炒め	594 2.0 772 2.4	g	牛乳 2.0 772 2.4	g	米 もち姫(町産小麦粉)、 ぶた肉、 ごぼう、 にんじん、 しいたけ、 はくさい、 ねぎ、 油揚げ、 【いわし、 かつお、 しいたけ、 糖類、 こんぶ、 とう もろこし、 酵母、 酒、 みりん、 しょうゆ】	とりに、 塩こうじ、 みりん、 酒	ベーコン(ぶた肉)、 こんにやく、 こまつな、 もやし、 にんじん、 とうもろこし、 ひじ き、 米サラダ油、 ごま、 【糖類、 酒、 牡蠣、 糖類、 塩】		
火	ごはん、牛乳、 春野菜カレー ほうれん草オムレツ、 カリポリ和え	674 2.4 856 3.0	g	牛乳 2.4 856 3.0	g	米 ぶた肉、 しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 にんじん、 じゃがいも、 アスパラガス、 大豆、 【なたね、 小麦、 パーム、 糖類、 カレー粉、 とうもろこし、 りんご、 クミン、 コリアンダー、 ターメリック、 パプリカ、 唐辛子、 トマト、 酢、 香辛料、 赤ワイン】、 米サラダ油	たまご、 大豆、 ほうれん草、 さつまいも、 とうもろこし	もやし、 キャベツ、 こまつな、 えだまめ、 こんにやく、 つぼ揚げ(だいこん、 糖 類、 しょうゆ、 塩)、 ごま、 【しょうゆ、 糖類、 かつお、 さば、 ぶどう、 いわし、 酒】		
水	<学習ふり返り給食・小6社会 「中学歴史「縄文時代」> ごはん、牛乳、 あさりのみそ汁 鮭の塩焼き、 栗入りの煮物	561 2.0 716 2.5	g	牛乳 2.0 716 2.5	g	米 あさり、 高野豆腐、 わらび、 はくさい、 こまつな、 【酒、 いわし、 かつお、 しいたけ、 糖類、 こんぶ、 とうもろこし、 みそ】	鮭、 塩	とりに、 しょうが、 にんじん、 ごぼう、 たけのこ、 こんにやく、 くり、 しいたけ、 さやいんげん、 米サラダ油、 【酒、 しょうゆ、 みりん、 糖類、 かつお、 さば、 ぶどう、 いわし、 しいたけ、 こんぶ、 とうもろこし】		
木	<減塩・適塩の日給食> ごはん、牛乳、 千切り野菜のすまし汁 白身魚フライ、 すき昆布の煮物、 青梅ゼリー	559 1.2 712 1.6	g	牛乳 1.2 712 1.6	g	米 ぶた肉、 ごぼう、 だいこん、 にんじん、 しいたけ、 ねぎ、 【酒、 いわし、 か つお、 しいたけ、 糖類、 こんぶ、 酵母、 とうもろこし、 みりん、 しょうゆ】	ホキ、 小麦、 とうもろこし、 大豆、 米白絞油	すきこんぶ、 油あげ、 たまねぎ、 れんこん、 こんにやく、 さやいんげ ん、 大豆、 米サラダ油、 【しょうゆ、 糖類、 かつお、 さば、 ぶどう、 い わし、 酒、 みりん】	糖類、 青うめ	
金	黒糖コッペパン、牛乳、 ミートボールのトマトスープ チキンチーズ焼き、 いろどりサラダ	552 2.7 659 3.3	g	牛乳 2.7 659 3.3	g	米 小麦粉、 黒糖、 肉団子(とりに、 ぶた肉、 たまねぎ、 じゃがいも、 大豆、 糖類)、 にんじん、 たま ねぎ、 白かぶ、 マッシュルーム、 トマト、 パセリ、 【とりに、 じゃがいも、 とうも ろこし、 糖類、 さつまいも、 小麦、 大豆、 タピオカ、 とりに、 トマト、 酢、 たま ねぎ、 しょうゆ】	とりに、 なたね油、 パン粉 (小麦)、 チーズ、 糖類、 大豆、 赤ピーマン、 パセリ	キャベツ、 きゅうり、 カリフラワー、 とうもろこし、 3色サラダこ んにやく(糖 類、 こんにやく、 パプリカ色素、 カロチン色素)【酢、 塩、 たまねぎ、 香辛 料、 にんにく、 レモン、 ゆず、 寒天】		

* 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。

* 太字の食品は紫波町産の予定です。 * 献立は都合により変更することがあります。

* 減量ごはん: 汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。



朝ごはんのよいとこ

用がよくなる

生活リズムをとる

一日のエネルギーを満たす

【中学生のおうちの方へお知らせ】学校給食費第1期納期限について

納期限は、6月1日(月)です。口座振替をご利用の方は5月27日(水)が振替日となりますので、残高の確認をお願いします。

※今年度の学校給食費の納入通知は、5月中旬に学校を通じてお送りします。

