

月		火		水		木		金																					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																				
<div style="text-align: center;"> <p>生活リズムを見直そう</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 15%;"> <p>朝おきたら、太陽の光をあびよう</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝ごはんを食べよう</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>昼間は外で体を動かそう</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>食事は決まった時間に食べよう</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>早めに布団に入ろう</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p><5月の平均栄養価></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <th>(単位)</th> <th>(Kcal)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>657</td> <td>28.6</td> <td>19.8</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>757</td> <td>32.4</td> <td>21.6</td> <td>2.90</td> </tr> </tbody> </table> </div>											エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	(単位)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	小学校	657	28.6	19.8	2.5	中学校	757	32.4	21.6	2.90
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分																									
(単位)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)																									
小学校	657	28.6	19.8	2.5																									
中学校	757	32.4	21.6	2.90																									
<div style="display: flex;"> <div style="width: 30%;"> <p>学校給食センターHPはこちらから</p> </div> <div style="width: 70%;"> <p>はしマークについて</p> <p>はしマークの日は、はしを使う方がよいため、お弁当やおかずは、はしを持ってきてください。</p> </div> </div> <div style="display: flex; margin-top: 10px;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>2 飢餓をゼロに</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>3 すべての人に健康と福祉を</p> </div> </div>		<p>1 ごはん</p> <p>中華どんぶり</p> <p>カミカミ タコメンチ</p>		<p>2 コッペパン</p> <p>コーンシチュー</p> <p>照り焼き チキン</p> <p>かしわ餅</p>		<p>3 ごはん</p> <p>南瓜団子の味噌汁</p> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>真ホッケ和風フライ</p>		<p>4 ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>ポテトサラダ</p>		<p>5 ごはん</p> <p>五目うどん</p> <p>チキンナゲット</p> <p>フルーツ キャロットゼリー</p>		<p>6 ごはん</p> <p>8 ごはん</p> <p>9 ごはん</p> <p>10 ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>いわしの梅煮</p>																	



5月分予定献立表

登別市学校給食センター(令和6年)

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
13 ごはん	小 645Kcal 中 737Kcal	14 (袋入り) ラーメン	小 636Kcal 中 696Kcal	15 ごはん	小 662Kcal 中 763Kcal	16 ごはん	小 638Kcal 中 724Kcal	17 ごはん	小 606Kcal 中 748Kcal
もずく入り味噌汁	美ら海もずく 冷凍豆腐 人参 長ねぎ 豚肉 だし 昆布 削り節 味噌 混合削り節	タンメン	豚肉 うずら卵 キヤベツ 人参 長ねぎ りょくとうもやし きくらげスライス 清湯スープ にんにく 塩ラーメン じゃがいも 澱粉	ごはん	豚肉 玉ねぎ 長ねぎ 白滝▽焼き竹輪 キムチ▽ 清酒 みりん かつおエキス 上白糖 濃口醤油 しょうが オニオンスライス	けんちん汁	鶏肉 笹がきごぼう 大根 人参 長ねぎ 蒲鉾スライス(魚肉・小麦・大豆・卵) 国産ふなしめじ 水煮 冷凍豆腐 清酒 削り節 だし昆布 濃口醤油 みりん	ごはん	ベーコン(大豆・豚肉)▽ えのき茸 さやいんげん 人参 千切り竹の子水煮 清酒 薄口醤油 混合削り節 だし昆布 天日塩 こしょう白
発芽玄米入り平つくね	鶏肉 パン粉(小麦) 粉末状大豆たん白(大豆) でん粉 玉ねぎ 豚肉(豚肉)発芽玄米 砂糖 食塩 酵母 エキス 香辛料 果糖ぶどう液糖 こいくちしょうゆ(小麦・大豆) 発酵調味料 カツオブシエキス(小麦・大豆) しょうゆ調味料(小麦・大豆)	のり塩ポテトコロッケ	ばれいしょ パン粉(小麦・大豆) 食塩 砂糖 あおのり 小麦粉 米粉 粉末状大豆たん白(大豆) ぶどう糖 植物油(大豆) 澱粉 揚げ油	豚キムチ丼	さんま 醤油(小麦・大豆) 砂糖 みりん 生姜	鯖の味噌煮	さば 澱粉 味噌(大豆) 砂糖 発酵調味料	チキン味噌カツ	鶏肉 みそ(大豆) 食塩 蛋白加水分解物(豚肉) パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 米粉 澱粉 粉末状植物性蛋白(大豆) 香辛料 植物油(大豆) 揚げ油
和食の日									
20 ごはん	小 695Kcal 中 790Kcal	21 (袋入り) うどん	小 632Kcal 中 685Kcal	22 ごはん	小 588Kcal 中 716Kcal	23 スライスパン	小 673Kcal 中 695Kcal	24 ごはん	小 643Kcal 中 735Kcal
いも団子汁	芋団子▽ 鶏肉 笹がきごぼう 大根 人参 長ねぎ 冷凍豆腐 混合削り節 だし昆布 薄口醤油 濃口醤油 みりん	山菜うどん	鶏肉 焼き竹輪 山菜 ミックス▽ 人参 長ねぎ 混合削り節 だし昆布 みりん 薄口醤油 濃口醤油	豆腐となめこの味噌汁	冷凍豆腐 冷凍刻み揚げ なめこ 大根 長ねぎ かつお削り節 混合削り節 だし昆布 味噌 人参	ミネストローネ	人参 ベーコン(豚肉・大豆)▽ 国産ふなしめじ水煮 玉ねぎ ダイスイじゃがいも トマトダイスカット さやいんげん チキンコンソメ 天日塩 マカロニ にんにく パセリ こしょう白 スープストック	さつま汁	さつまいも 鶏肉 冷凍豆腐 人参 大根 つきこんにやく▽ 長ねぎ かつお削り節 だし昆布 混合削り節 味噌
よくかんで食べよう! サバカツ	鯖 パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 バッターミックス(小麦・大豆) 食塩 コショウ 揚げ油	ちくわチーズの磯辺揚げ	魚肉すり身 植物油(大豆) 砂糖 粉末状植物性たん白(大豆) 食塩 にほし調味液 発酵調味料 プロセスチーズ(乳成分) 小麦粉 でん粉 あおさ粉 卵白粉(卵) 大豆粉(大豆) 全卵粉(卵) 脱脂粉(乳成分) 大豆油(大豆) 加工エテン(小麦) 乳化剤(大豆) 揚げ油	ほたて貝柱フライ	ほたて貝柱 パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 植物性たん白 食塩 大豆粉(大豆) コーンスターチ 揚げ油	ささみチーズフライ	鶏肉 プロセスチーズ(乳) チキンエキス(鶏肉) 塩こしょう(小麦・大豆) 卵白粉(卵) 調味料製剤 パン粉(小麦・大豆) バッターミックス でん粉(大豆) 食塩 コーンフラワー 揚げ油	若鶏のごま照り焼き	鶏肉 パン粉(小麦・大豆) 粉末状植物性蛋白(大豆) 植物油 食塩 醤油(大豆・小麦) 砂糖 ぶどう糖 発酵調味料 チキンエキス(小麦・大豆・鶏肉) 食塩 粉末ガラスープ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま) 魚介エキス 酵母エキス 香料(乳・大豆)
きんぴらごぼう	ごぼう 人参 砂糖 醤油(大豆・小麦) 発酵調味料 植物性油脂(ごま・大豆) 清酒 いりごま 食塩 昆布調味液 一味唐辛子 調味料(アミノ酸等)	早寝 早起 朝ごはん	ほたては北海道ぎょれんから無償提供してもらいました。	小袋ソースがつかます	ブルーベリージャム	食物繊維 ブルーベリー 砂糖	菜の花ふりかけ	ごま ざらめ糖 グラニュー糖 塩 かつお削り節 菜花 濃口醤油(小麦・大豆) 焼きのり 大豆蛋白(大豆) たん白 加水分解物(大豆) タピオカ パール パン酵母 澱粉 粉 あめ ぶどう糖 人参 抹茶	
27 ごはん	小 667Kcal 中 791Kcal	28 (袋入り) ラーメン	小 658Kcal 中 741Kcal	29 ごはん	小 612Kcal 中 705Kcal	30 ごはん	小 783Kcal 中 924Kcal	31 ごはん	小 656Kcal 中 744Kcal
キムチ鍋	トック 豚肉 人参 長ねぎ 国産ふなしめじ水煮 冷凍豆腐 キムチ▽ スープストック 清湯スープ 味噌 ラーメンスープ 清酒 にんにく 白すりごま	豚骨ラーメン	焼き豚(豚肉・小麦・大豆)▽ うずら卵 もやし 人参 長ねぎ にんにく しょうが 豚骨ラーメン スープ 清湯スープ	豚汁	豚肉 冷凍豆腐 玉ねぎ ダイスイじゃが芋 つきこんにやく▽ 長ねぎ 人参 笹がきごぼう かつお削り節 混合削り節 だし昆布 味噌 しょうが	ドライカレー	豚挽肉 牛挽肉 玉ねぎ オニオンダイス 人参 青ピーマン ソテーオニオン ままげ 揚げミンチ トマトピューレ パーモント カレーフレーク デイナー カレーフレーク ウスターソース 脱脂粉乳	白菜と肉団子スープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆)▽ 人参 長ねぎ 白菜 干し椎茸スライス 緑豆春雨 にんにく 塩ラーメン 濃口醤油 しょうが 清酒 みりん こしょう白 ごま油
いか和風フライ	イカ パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 バッターミックス(小麦・大豆) 醤油(大豆・小麦) みりん 砂糖 揚げ油	きたあかりコロッケ	じゃがいも パン粉(小麦・乳・大豆) 小麦粉 果糖 ぶどう糖液糖 玉葱 牛肉 食塩 ぶどう糖 揚げ油 小麦粉加工品(小麦)	北海道産ぶりの照り焼き	ぶり 醤油(大豆・小麦) みりん 砂糖	かぼちゃサラダ	かぼちゃ ドレッシング[食用植物油 鶏卵 醸造酢 食塩 砂糖 香辛料 ミルク風味シロップ レモン果汁パウダー(小麦・卵・乳・大豆)] 砂糖 卵白粉末(卵) 乳たんぱく(乳)	小籠包	豚肉 鶏肉 キヤベツ 玉ねぎ 豚脂(豚肉) 難消化性デキストリン 揚げのこ水煮 はるさめ 醤油(小麦・大豆) かつおエキス調味料 砂糖 おろししょうが 発酵調味料 植物油(ごま) 食塩 香辛料 小麦粉 小麦グルテン(小麦) でんぷん