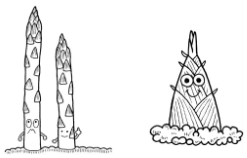
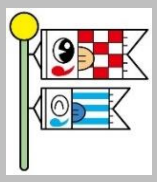
令和7年 5月学校給食予定献立表

苫前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
～こんだてから～ 今月の給食で使用するアスパラは古丹別地区で栽培している上田ファームさんのアスパラです。 今が旬の野菜で、アスパラギン酸という栄養がたくさんあり体の疲れをとってくれる働きがあります。 朝に収穫したばかりのものを使用するので甘みがあります。		 ～栄養価～ 上段→小学生/ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質 脂肪 塩分 下段→中学生/ｴﾈﾙｷﾞｰ 蛋白質 脂肪 塩分	**親子丼** 苫前町産ななつぼし・米粒麦・鶏肉・鶏卵・筍・玉葱・人参・なると・えのきたけ・長葱・塩・干ししいたけ・油・てんさい糖・本みりん・醤油 **豆腐となめこの味噌汁** 豆腐・なめこ・長葱・昆布・かつお節・味噌 **ほうれん草ともやしのおかか和え** ほうれん草・もやし・コーン・かつお節・醤油 1 664 Kcal 35.3 g 21.8 g 3 g 825 Kcal 43.8 g 26 g 3.8 g	**ミートソーススパゲティ** Pスパゲティ・豚肉・てんさい糖・ケチャップ・人参・ピーマン・胡椒・大豆ミート・粉チーズ・塩・トマト缶・中濃ソース・バター・玉葱・しいたけ・にんにく・オリーブ油・コンソメ **コールスロー** キャベツ・コーン・ハム・マヨネーズ・酢・てんさい糖 **こどもの日デザート（ゼリー）** 砂糖・ぶどう糖果糖液糖・りんご果汁・ゲル化剤・豆乳・レモン果汁 2 637 25.2 g 17.8 g 2.2 g 784 31.8 g 21.3 g 5.4 g
こどもの日  5	振替休日 6	**ごはん(苫前町産ななつぼし)** **かぼちゃ団子汁** 上田ファームのかぼちゃ団子（かぼちゃ・でん粉・脱脂粉乳・砂糖・塩）・人参・えのきたけ・筍・味噌・なると・長葱・ごぼう・鶏肉・昆布・かつお節 **いわしの味噌煮** いわし・味噌・砂糖・発酵調味料 **豚しゃぶサラダ** 豚肉・玉葱・胡瓜・豚しゃぶのたれ 苫前中なし 7 639 Kcal 32 g 19.8 g 2.3 g — — — —	**チキンカレー** 苫前町産ななつぼし・米粒麦・鶏肉・バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ・じゃがいも・人参・玉葱・牛乳・カレールウ・カレー粉・ブルーンピューレ **福神漬** 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ・砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 **ナタデココとフルーツのヨーグルト** プレーンヨーグルト・スキムミルク・みかん缶・桃缶・ナタデココ 8 705 Kcal 20.6 g 19.2 g 1.8 g 882 Kcal 24.6 g 22.8 g 2.3 g	**京風うどん** Pうどん・鶏肉・人参・ほうれん草・長葱・干ししいたけ・赤かまぼこ・本みりん・唐辛子・錦糸卵・白しょうゆ・昆布・かつお節 **竹輪の磯辺揚げ** 竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油 **バンバンジーサラダ** キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉・ごま・バンバンジーソース **サキサキチーズ** 生乳・塩・調味料・乳酸 9 609 Kcal 33.4 g 25.4 g 4.6 g 712 Kcal 40 g 28.1 g 5.9 g
ごはん(苫前町産ななつぼし) **おでん** 大根・うずら卵・こんにゃく・竹輪・おとうふがんも・人参・かつお節・てんさい糖・うすくち醤油・本みりん・昆布 **鯖カツ旨味ソースがけ** 鯖・小麦粉・パン粉・油・塩・胡椒・てんさい糖・醤油・本みりん **もやしのおかか和え** もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 12 712 Kcal 26.8 g 25.8 g 3.1 g 879 Kcal 31.4 g 29.1 g 3.7 g	**コッペパン** **ポトフ** じゃがいも・ウィンナー・人参・醤油・玉葱・キャベツ・コンソメ・塩・胡椒 **オムレツケチャップソースがけ** オムレツ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース **キャベツとベーコンのソテー** キャベツ・ベーコン・人参・コンソメ・塩・胡椒 13 565 Kcal 25.6 g 28.2 g 3.7 g 736 Kcal 31.5 g 34 g 4.7 g	**菜めし** 苫前町産ななつぼし・菜めしのもと（大根葉・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末） **厚揚げとわかめの味噌汁** 厚揚げ・わかめ・昆布・かつお節・味噌・長葱 **はんぺんフライ** 魚肉すりみ・液卵白・砂糖・水あめ・油・植物油脂・醗酵調味料・塩・パン粉 **白菜のなめ茸和え** 白菜・人参・小松菜・なめ茸・白しょうゆ 14 607 Kcal 21.4 g 18.9 g 3.3 g 725 Kcal 24.4 g 19.8 g 4.1 g	**ごはん(苫前町産ななつぼし)** **小松菜とじゃがいもの味噌汁** じゃがいも・小松菜・長葱・かつお節・昆布・味噌・油揚げ **鶏のから揚げ** 鶏肉・醤油・生姜・酒・でん粉・油 **切り干し大根煮** 切り干し大根・人参・かまぼこ・ひじき・だし汁・てんさい糖・醤油・ごま・本みりん・油 苫前小なし 15 607 Kcal 24 g 23 g 2.1 g 749 Kcal 26.7 g 25.2 g 2.7 g	**もやし味噌ラーメン** Pラーメン・豚肉・でん粉・人参・ごま油・玉葱・もやし・キャベツ・長葱・玉葱・めんま・なると・にんにく・中華だし・鶏ガラ・豚骨・胡椒・味噌ラーメンたれ **ひとくち焼きいも** さつまいも **ソフールプレーンヨーグルト** 脱脂粉乳・クリーム・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ゼラチン・寒天 16 603 Kcal 25.3 g 17.7 g 4.2 g 707 Kcal 29.7 g 20.9 g 5.3 g
五目ごはん 苫前町産ななつぼし・鶏肉・油揚げ・油・バター・しらたき・人参・ひじき・干ししいたけ・ごぼう・醤油・本みりん・塩・酒・てんさい糖 **キャベツの味噌汁** キャベツ・えのきたけ・昆布・かつお節・味噌 **厚焼きたまご** 鶏卵・砂糖・塩・はちみつ・醤油・油脂加工品 **ハムとビーフンのサラダ** ハム・ビーフン・酢・胡瓜・醤油・ごま油・てんさい糖 19 578 Kcal 23.8 g 19.9 g 2.9 g 771 Kcal 31.8 g 26.3 g 4 g	**ごはん(苫前町産ななつぼし)** **わかめスープ** わかめ・ごま・長葱・ごま油・塩・胡椒・干ししいたけ・鶏ガラ・うすくち醤油・中華だし・コンソメ **回鍋肉** 豚肉・長葱・生姜・キャベツ・ピーマン・油・回鍋肉のたれ **もやしとツナの中華サラダ** ツナ・もやし・豆苗・ポークハム・ごま・醤油・てんさい糖・穀物酢・ごま油 20 643 Kcal 22.7 g 30.1 g 1.8 g 829 Kcal 28.2 g 37 g 2.4 g	**ごはん(苫前町産ななつぼし)** **にらたま汁** 鶏卵・にら・でん粉・昆布・かつお節・味噌 **鯖の味噌煮** 鯖・砂糖・味噌・醗酵調味料・小麦粉 **こんにゃくのおかか煮** こんにゃく・鶏肉・竹輪・人参・筍・だし汁・油・てんさい糖・本みりん・醤油・かつお節 21 674 Kcal 33.3 g 21 g 2.9 g 836 Kcal 40.9 g 24.8 g 3.6 g	**ハヤシライス** 苫前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉・油・酒・にんにく・生姜・玉葱・人参・じゃがいも・牛乳・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース・コンソメ・ハヤシルウ・セロリ・中濃ソース **たたき胡瓜** 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 **はちみつレモンゼリー** 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・レモン果汁・はちみつ・ゲル化剤・酸味料 22 812 Kcal 21.9 g 19.3 g 2.7 g 886 Kcal 24.4 g 22.6 g 3.4 g	**カレーうどん** Pうどん・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・本しめじ・長葱・てんさい糖・かつお節・カレーうどんルウ **揚げたこ焼き** たこ・キャベツ・小麦粉・植物油脂・油・塩・卵・ねぎ・紅しょうが・米粉・中濃ソース・青のり **ボイルアスパラ** 苫前町産グリーンアスパラガス **Pマヨネーズ** 食用植物油脂・醸造酢・塩・砂糖・香辛料 23 599 Kcal 20.8 g 30.8 g 3.9 g 750 Kcal 25.6 g 36.2 g 5.2 g
ごはん(苫前町産ななつぼし) **大根とわかめの味噌汁** 大根・わかめ・昆布・かつお節・味噌 **鮭のごま味噌焼き** 鮭・ごま・味噌・てんさい糖・本みりん **じゃがいものそぼろ煮カレー風味** じゃがいも・豚肉・焼き竹輪・油・醤油・人参・干ししいたけ・大豆ミート・生姜・てんさい糖・本みりん・だし汁・カレー粉 26 563 Kcal 28.8 g 14.5 g 2.4 g 724 Kcal 35.9 g 16.7 g 3.1 g	**バターロールパン** **肉団子とキャベツのスープ** 肉団子（大豆ミート・鶏肉・鶏卵・玉葱・パン粉・小麦粉・味噌）・人参・干ししいたけ・キャベツ・木耳・長葱・コンソメ・中華味・醤油・塩・胡椒 **白花豆コロッケソースがけ** 白花豆・じゃがいも・バター・上白糖・塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油・中濃ソース **マカロニサラダ** マカロニ・オリーブ油・ブロッコリー・鶏卵・塩・ハム・コーン・マヨネーズ・胡椒 27 599 Kcal 22.8 g 31.6 g 2 g 807 Kcal 30.1 g 40 g 2.8 g	**ごはん(苫前町産ななつぼし)** **ワンタンスープ** ワンタン・白菜・人参・塩・胡椒・中華だし・干ししいたけ・コンソメ・鶏ガラ **麻婆豆腐** 豆腐・豚肉・大豆ミート・玉葱・てんさい糖・でん粉・人参・長葱・干ししいたけ・にんにく・生姜・油・酒・八丁味噌・うすくち醤油・豆板醤・中華だし **チョレギ風サラダ** もやし・豆苗・わかめ・人参・ごま・のり・チョレギドレッシング 29 604 Kcal 23.9 g 15.7 g 2 g 761 Kcal 27.2 g 25.2 g 3.1 g	**ごはん（苫前町産ななつぼし）** **白玉汁** 白玉もち・鶏肉・人参・たけのこ・長葱・えのきたけ・ごぼう・うすくち醤油・本みりん・塩・昆布・かつお節 **苫前町産鱈のスパイシーフライ** 鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・カレー粉・全粉乳・塩・人参・パセリ・赤ピーマン・卵粉末・油 **アスパラのごま和え** 苫前町産グリーンアスパラガス・人参・ごま・醤油・てんさい糖 29 604 Kcal 23.9 g 15.7 g 2 g 800 Kcal 32.8 g 18.3 g 2.7 g	**塩ラーメン** Pラーメン・チャーシュー（豚肉）・玉葱・昆布・めんま・なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒・とりがら・豚骨・塩ラーメンたれ・酒・ラード **きんとんパイ** さつまいも・砂糖・マーガリン・小麦粉・鶏卵・乳・油 **枝豆** 枝豆・塩 30 638 Kcal 26.7 g 27 g 2.8 g 735 Kcal 32.1 g 29.5 g 3.4 g

※牛乳は毎日つきます。物資の都合により予告なしに献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。

学校給食に関するご意見・ご要望・ご不明な点等がありましたら給食調理場TEL（65）4690または古丹別小学校TEL（65）4004栄養士までお願いします。