

# 令和8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～				
<p>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グリーンアスパラです。今が旬の野菜で、アスパラギン酸という栄養がたくさんふまれていて、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。旬の味覚を味わいましょう！</p>				<p><b>田植えの季節です</b></p> <p>5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。</p> 
<p>※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栄養教諭までお願いします。</p>				
～栄養価～				
			<p>上段→小学生/1食分 蛋白質 脂質 塩分 597 Kcal 24.7 g 17.5 g 2 g</p> <p>下段→中学生/1食分 蛋白質 脂質 塩分 739 Kcal 30.3 g 20.6 g 2.7 g</p>	<p>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</p> <p><b>コーンサラダ</b> キャベツ・コーン・胡瓜・枝豆・胡椒 コーンクリームドレッシング 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</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>
みどりの日  4	こどもの日  5	振替休日  6	<p>ごはん(苫前町産なつぼし)なめこことわかめの味噌汁 なめこ・長葱・わかめ・味噌・かつお節・昆布 苫前町産産物のスパイスフライ 鶏・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</p> <p><b>肉じゃが</b> じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・油・生姜・しらたき てんさい糖・醤油・本みりん・酒</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p><b>塩ラーメン</b> Pラーメン・豚肉・玉葱・めんま・酒 なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 とりから・豚骨・塩ラーメンたれ(りんご)・ロード</p> <p><b>きんとんパイ</b> さつまいも・砂糖・マーガリン 小麦粉・鶏卵・乳・油</p> <p style="text-align: right;"><b>枝豆</b> 枝豆・塩</p> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>
<b>苫前中なし</b>				
<p><b>五目ごはん</b> 苫前町産なつぼし・鶏肉・油揚げ・油・バター しらたき・人参・ひじき・干しいたけ ごぼう・醤油・本みりん・塩・酒・てんさい糖</p> <p><b>大根の味噌汁</b> 大根・人参・えのきたけ・昆布・かつお節・味噌</p> <p><b>肉団子</b> 鶏肉・玉葱・豚脂・人参・枝豆・水くわい・りんごジュース ごま・長葱・油・塩・砂糖・ケチャップ・酢・醤油</p> <p><b>ハムとピーンのサラダ</b> ハム・ピーン・胡瓜・てんさい糖 酢・ごま油・醤油</p> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>	<p><b>バターロールパン</b> 小麦粉・砂糖・卵・塩・脱脂粉乳・イースト</p> <p><b>キャベツとベーコンのスープ</b> キャベツ・ベーコン・人参 コンソメ・塩・胡椒・うすくち醤油</p> <p><b>白花香コロッケソースがけ</b> 白花香・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</p> <p><b>マカロニサラダ</b> マカロニ・オリーブ油・フロッキー・鶏卵 ハム・コーン・マヨネーズ・胡椒</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>ごはん(苫前町産なつぼし)鶏団子汁 鶏肉・大豆ミート・鶏卵・玉葱・大根 人参・長葱・ごぼう・生姜・小麦粉・味噌 パン粉・本みりん・醤油・かつお節・昆布</p> <p><b>鯖カツソースがけ</b> 鯖・小麦粉・パン粉・油・塩・胡椒 中濃ソース</p> <p><b>白菜のなめ茸和え</b> 白菜・人参・小松菜 なめ茸・白しょうゆ</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p><b>ポークカレー</b> 苫前町産なつぼし・米粒麦・豚肉 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 カレールーウ・カレー粉・ブルーベリー</p> <p><b>福神漬</b> 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</p> <p><b>アロエとフルーツのヨーグルト</b> アロエ・プレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・パイナップル</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>	<p><b>かきたまうどん</b> Pうどん・鶏卵・干しいたけ・でん粉・塩 てんさい糖・鶏肉・長葱・人参・ほうれんそう なると・醤油・本みりん・昆布・かつお節・唐辛子</p> <p><b>揚げいもちチーズ</b> いもちチーズ(ばいれいし加工品・塩・砂糖 チーズフード・植物油・小麦加工品)・油</p> <p><b>パンパンジーサラダ</b> キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉 ごま・パンパンジーソース</p> <p style="text-align: right;"><b>苫前小なし</b></p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>
582 Kcal 23.3 g 18.6 g 2.9 g	618 Kcal 22.3 g 32 g 2.6 g	656 Kcal 27.7 g 25.5 g 2.5 g	701 Kcal 21.4 g 18.6 g 2 g	559 Kcal 23.3 g 23.1 g 4 g
706 Kcal 28.4 g 21 g 3.5 g	775 Kcal 27.8 g 38.2 g 3.4 g	778 Kcal 32.3 g 27.5 g 2.6 g	875 Kcal 25.6 g 21.7 g 2.5 g	708 Kcal 32.2 g 27.8 g 4.5 g
<p>ごはん(苫前町産なつぼし)じゃがいもと玉葱の味噌汁 じゃがいも・玉葱・長葱・味噌・昆布・かつお節</p> <p><b>豚肉の竜田揚げパーベキューソースがけ</b> 豚肉・生姜・醤油・小麦粉・でん粉・油 はちみつ・醤油・レモン汁・酒・りんごペースト</p> <p><b>キャベツのごま酢和え</b> キャベツ・もやし・焼き竹輪・てんさい糖 酢・醤油・ごま</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>ごはん(苫前町産なつぼし)ワンタンスープ ワンタン・白菜・人参・塩・胡椒・中華だし 干しいたけ・コンソメ・チキンガラスープ</p> <p><b>麻婆豆腐</b> 豆腐・豚肉・大豆ミート・玉葱・てんさい糖・でん粉 人参・長葱・干しいたけ・にんにく・生姜 油・酒・ハチ味噌・うすくち醤油・豆腐醬・中華だし</p> <p><b>チョレギ風サラダ</b> もやし・豆苗・わかめ・人参・ごま・のり チョレギドレッシング</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<p>ごはん(苫前町産なつぼし)道産子汁 豚肉・人参・じゃがいも・豆腐・長葱 コーン・バター・昆布・かつお節・味噌</p> <p><b>鮭のレモン醤油がけ</b> 鮭・塩・胡椒・でん粉・油 てんさい糖・醤油・レモン汁</p> <p><b>もやしのおかか和え</b> もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p><b>鶏そぼろ丼</b> 苫前町産なつぼし・米粒麦・本みりん 鶏肉・人参・筍・生姜・大豆ミート・酒 しらたき・ごま・油・てんさい糖・醤油</p> <p><b>小松菜と油揚げの味噌汁</b> 小松菜・油揚げ・長葱・昆布・かつお節・味噌</p> <p><b>アスパラのごま和え</b> 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</p> <p><b>型抜きチーズ(ポケモン)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>	<p><b>醤油ラーメン</b> Pラーメン・豚肉・玉葱・酒・ロード めんま・なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 とりから・豚骨・醤油ラーメンたれ(りんご)</p> <p><b>焼きいも</b> さつまいも</p> <p><b>ソールプレーンヨーグルト</b> ぶどう糖果糖液糖・脱脂粉乳・砂糖 全粉乳・ゼラチン・寒天</p> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p>
628 Kcal 25 g 22 g 2 g	576 Kcal 23.3 g 20 g 2.4 g	619 Kcal 31.6 g 19.7 g 2.2 g	589 Kcal 26.9 g 20.6 g 2.7 g	662 Kcal 31.1 g 20.3 g 2.7 g
770 Kcal 29.3 g 24.2 g 2.4 g	707 Kcal 27.1 g 22.8 g 2.9 g	747 Kcal 35.8 g 21.2 g 2.8 g	720 Kcal 32.4 g 23.2 g 3.4 g	736 Kcal 34.6 g 23.1 g 3.4 g
<p>ごはん(苫前町産なつぼし)にらたま汁 鶏卵・にら・でん粉・昆布 かつお節・味噌</p> <p><b>いわしの味噌煮</b> いわし・砂糖・味噌・醗酵調味料</p> <p><b>こんにゃくのおかか煮</b> 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</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<p><b>コッペパン</b> 小麦粉・砂糖・卵・塩・乳製品・イースト</p> <p><b>コーンポタージュ</b> コーン・クリームコーン・玉葱・バター ベーコン・牛乳・塩・クリームポタージュのもと</p> <p><b>オムレツケチャップソースがけ</b> オムレツ・ケチャップ・はちみつ・中濃ソース</p> <p><b>シーザーサラダ</b> コーン・枝豆・キャベツ・胡瓜 シーザードレッシング・胡椒・クルトン</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p><b>菜めし</b> 苫前町産なつぼし・菜めしのもと (大根菜・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末)</p> <p><b>厚揚げとわかめの味噌汁</b> 厚揚げ・わかめ・昆布・かつお節・味噌・長葱</p> <p><b>はんぺんフライ</b> 魚肉すりみ・液卵白・砂糖・水あめ 油・植物油・醗酵調味料・塩・パン粉</p> <p><b>もやしとツナの中華サラダ</b> ツナ・もやし・豆苗・ハム・ごま・醤油・酢 てんさい糖・ごま油</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p><b>ハヤシライス</b> 苫前町産なつぼし・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・ハヤシルーウ・セロリ・中濃ソース</p> <p><b>たたき胡瓜</b> 胡瓜・ごま・醤油 酢・てんさい糖・ごま油</p> <p><b>はちみつレモンゼリー</b> 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</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>	<p><b>カレーうどん</b> 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</p> <p><b>ミニドッグ</b> 小麦粉・砂糖・豚肉・鶏肉 食用卵殻粉・油</p> <p><b>ポイルアスパラ</b> 苫前町産グリーンアスパラガス</p> <p><b>Pマヨネーズ</b> 食用植物油・卵黄・酢・塩・香辛料</p> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>
624 Kcal 32.5 g 21.4 g 3 g	653 Kcal 29 g 28.2 g 3.5 g	639 Kcal 22.5 g 22.9 g 3.1 g	727 Kcal 20.4 g 19.1 g 2.7 g	645 Kcal 22.1 g 38 g 4.1 g
751 Kcal 38.1 g 23.4 g 3.4 g	793 Kcal 33.9 g 32.8 g 4.2 g	754 Kcal 25.8 g 25.2 g 3.9 g	869 Kcal 24.1 g 22.5 g 3.4 g	878 Kcal 29.1 g 52.9 g 5.6 g