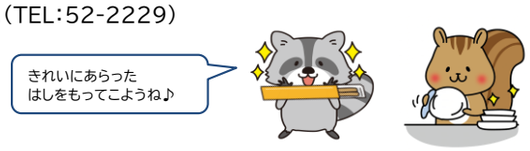
# 令和8年度　5がつのこんだてひょう（小学生用）

砂川市学校給食センター

・ 牛乳は毎日つきます。
・ 都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
・ 日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。
・ お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。
・ 献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまでご連絡ください。(TEL:52-2229)




含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。
卵　：●
えび、かに、ホタテ、かき貝　：△
牛乳、乳製品　：■
ナッツ　：▲
パイン　：※
小麦粉　：＃
ゴマ　：□
チョコレート　：○

～ 卵(●マーク)について ～

1日「豆とウインナーのスープ」、13日「ひじきつみれ汁」、21日「キャベツのスープ」、22日「中華スープ」の卵は、スープの原料に含まれています。

27日「ポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

## 今月の地元食材

上原ポーク
砂川産

玉ねぎ
砂川産

お米
砂川・奈井江・浦臼産

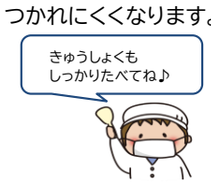
干し椎茸
奈井江産

【 今月の平均栄養価 】

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 5月平均 | 630kcal | 26.8g | 24.3g | 2.7g |
| 基準栄養所領量 | 650kcal | 21.1～32.5g | 14.5～21.5g | 2g |

| | カルシウム | 鉄分 | 食物繊維 |
|---|---|---|---|
| 5月平均 | 369mg | 3g | 4.6g |
| 基準栄養所領量 | 350mg | 3g | 7g |

まいにちをげんきにすごすには、しょくじがたいせつです。
しっかりたべることで、からだにエネルギーがはいり、つかれにくくなります。



| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ■＃クロワッサン | こむぎ、にゅう |
| | | ●＃まめとウインナーのスープ | だいず、ウインナー、ぶたにく、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、けいらん、とりにく、だいず、こむぎ |
| | | ●オムレツ | けいらん、だいず、こんぶ、かつおぶし |
| | | ■＃とりにくのトマトソースに | とりにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ウスターソース、だいず、こむぎ、にんにく、バター |
| エネルギー | | 624 | |
| たんぱく質 | | 26.6 | |
| 7 | 木 | ごはん | こめ |
| | | わかめとながねぎのみそしる | わかめ、だいこん、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、だいず、ながねぎ、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス |
| | | ＃ぶたにくのしょうがやき | ぶたにく、こむぎ、だいず、しょうが |
| | | ＃□ごもくはるさめ | はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあぶら |
| エネルギー | | 623 | |
| たんぱく質 | | 28.6 | |
| 8 | 金 | ごはん | |
| | | ＃けんちんじる | だいず、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、かつおぶし、こんぶ |
| | | ＃ハンバーグのデミソース | とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、ケチャップ、ウスターソース、こむぎ、トマト、ぎゅうにく、ゼラチン、りんご |
| | | ●■＃ポテトサラダ | じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、りんご、さけ、きゅうり、コーン、ハム、ぶたにく |
| エネルギー | | 683 | |
| たんぱく質 | | 25.1 | |
| 11 | 月 | ごはん(とりそぼろどん) | こめ |
| | | こまつなとえのきのみそしる | こまつな、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、あぶらあげ、だいず、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス |
| | | ＃しろみざかなフライ | ホキ、こむぎ、だいず |
| | | パックソース | りんご、トマト、たまねぎ、だいず |
| | | ＃とりそぼろ | とりひきにく、にんじん、ごぼう、しょうが、こむぎ、だいず |
| エネルギー | | 646 | |
| たんぱく質 | | 27.9 | |
| 12 | 火 | ■＃スパゲッティミートソース | スパゲッティ、こむぎ、たまねぎ、ぶたひきにく、にんじん、だいず、ピーマン、エリンギ、ケチャップ、ウスターソース、トマト、ぎゅうにく、チーズ、とりにく、にんにく、しょうが |
| | | ■※フルーツのカルピスあえ | カルピス、にゅう、だいず、もも、みかん、パイン |
| | | ▲アーモンドフィッシュ | アーモンド、かたくちいわし |
| エネルギー | | 651 | |
| たんぱく質 | | 29.3 | |
| 13 | 水 | ごはん | こめ |
| | | ●＃ひじきつみれじる | つみれ(すけそうたら、たちうお)　ひじき、たまねぎ、にんじん、だいず、こむぎ、けいらん、だいこん、ごぼう、ほししいたけ、あぶらあげ、ながねぎ、けずりぶし、こんぶ |
| | | ●■＃さけのみそマヨやき | さけ、だいず、けいらん、ぎゅうにゅう、こむぎ |
| | | ●＃□こんにゃくキムチ | こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、こむぎ、ごま、だいず、りんご、ゼラチン、えだまめ、けいらん、ごまあぶら |
| エネルギー | | 679 | |
| たんぱく質 | | 35.9 | |
| 14 | 木 | ■＃バターパン | こむぎ、にゅう |
| | | △■＃はくさいのクリームスープ | とりにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、ぎゅうにゅう、バター、パセリ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、だいず、ほたてエキス、こむぎ |
| | | ■＃ハムチーズカツサンド | ぶたにく、とりにく、たまねぎ、チーズ、こむぎ、だいず |
| | | ＃□かいそうサラダ | もやし、こまつな、にんじん、くきわかめ、わかめ、しろとさか、こんぶ、あかとさか、ごまあぶら、こむぎ、だいず |
| エネルギー | | 573 | |
| たんぱく質 | | 24.9 | |
| 15 | 金 | ごはん | こめ |
| | | じゃがいものみそしる | じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、あぶらあげ、だいず、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス |
| | | ●■＃あつやきたまご | けいらん、はちみつ、こむぎ、だいず、にゅう |
| | | ＃すきやきに | ぶたにく、たまねぎ、だいず、はくさい、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ |
| エネルギー | | 602 | |
| たんぱく質 | | 25.1 | |
| 18 | 月 | ごはん | こめ |
| | | ●＃にらたまじる | にら、たまねぎ、けいらん、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、かつおぶし、こんぶ |
| | | さばのみそに | さば、だいず |
| | | ＃□ぶたにくとしめじのあまからに | ぶたにく、しめじ、にんじん、いんげん、しょうが、こむぎ、だいず、ごま |
| エネルギー | | 619 | |
| たんぱく質 | | 31.9 | |
| 19 | 火 | ■＃□しおラーメン | ラーメン、こむぎ、ぶたにく、だいず、しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、つと(たらすりみ)、ながねぎ、にゅう、りんご、ごまあぶら |
| | | ＃ぎょうざ | キャベツ、たまねぎ、にら、ぶたにく、とりにく、こむぎ、だいず |
| | | ひゅうがなつゼリー | ひゅうがなつかじゅう |
| エネルギー | | 572 | |
| たんぱく質 | | 24.7 | |
| 20 | 水 | ごはん(おやこどん) | こめ |
| | | とうふのみそしる | だいず、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、あぶらあげ、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス |
| | | ■＃チーズフォンデュコロッケ | じゃがいも、チーズ、こむぎ、だいず |
| | | ●＃おやこに | たまねぎ、けいらん、とりにく、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず |
| エネルギー | | 658 | |
| たんぱく質 | | 26.7 | |
| 21 | 木 | ■＃○チョコチップパン | こむぎ、にゅう、チョコレート |
| | | ●＃キャベツのスープ | キャベツ、たまねぎ、ウインナー、ぶたにく、しめじ、にんじん、けいらん、とりにく、だいず、こむぎ、パセリ |
| | | ●＃とりにくのマスタードやき | とりにく、だいず、けいらん、こむぎ、マスタード |
| | | ＃ジャーマンポテト | じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、ぶたにく、とりにく、だいず、こむぎ、パセリ |
| エネルギー | | 511 | |
| たんぱく質 | | 24.5 | |
| 22 | 金 | ごはん | こめ |
| | | ●＃ちゅうかスープ | ベーコン、ぶたにく、たまねぎ、もやし、ながねぎ、にんじん、こまつな、はるさめ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン |
| | | ＃はるまき | キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、ぶたにく、はるさめ、こむぎ、だいず |
| | | ＃□プルコギ | ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめこうじ、ごま |
| エネルギー | | 627 | |
| たんぱく質 | | 21.6 | |
| 25 | 月 | ごはん | こめ |
| | | だいこんとながねぎのみそしる | だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、だいず、にんじん、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス |
| | | ■＃すながわポークチャップスペシャル | ぶたにく、トマト、たまねぎ、こむぎ、だいず、りんご、チーズ |
| | | ＃じゃがいものいりに | じゃがいも、ぶたにく、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、たまねぎ、にんじん、いんげん、だいず、こむぎ |
| エネルギー | | 645 | |
| たんぱく質 | | 28.7 | |
| 26 | 火 | ＃ごもくうどん | うどん、こむぎ、とりにく、あぶらあげ、だいず、つと(たらすりみ)、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ、こんぶ、かつお |
| | | ■＃□にくまん | キャベツ、たまねぎ、あおねぎ、とりにく、とんし、こむぎ、だいず、ごま、にゅう |
| | | ■かたぬきチーズ | にゅう |
| エネルギー | | 577 | |
| たんぱく質 | | 26.7 | |
| 27 | 水 | ●■＃□ポークカレー | ごはん、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、ぶたにく、トマト、だいずあぶら、にんにく、とりにく、ケチャップ、ウスターソース、しょうが、ぎゅうにゅう、だいず、こむぎ、にゅう、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、ごま、バター |
| | | ＃チキンカツ | とりにく、こむぎ、だいず |
| | | ＃アスパラサラダ | アスパラ、キャベツ、コーン、ハム、ぶたにく、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、プルーン、とりにくエキス、かつおぶし |
| エネルギー | | 742 | |
| たんぱく質 | | 25 | |
| 28 | 木 | ■＃あげパン | こむぎ、にゅう、ココア |
| | | △■＃コーンポタージュ | コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ぶたにく、パセリ、ぎゅうにゅう、こむぎ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、とりにく、ほたてエキス、とんし、チーズ、にゅう、だいず |
| | | ●ツナマヨオムレツ | けいらん、まぐろ、だいず、ゼラチン |
| | | ●えだまめサラダ | キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、ぶたにく、にんじん、けいらん、だいず |
| エネルギー | | 686 | |
| たんぱく質 | | 25.5 | |
| 29 | 金 | ごはん | こめ |
| | | ●＃□ユッケジャンスープ | ぶたにく、もやし、だいこん、こまつな、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、けいらん、ごまあぶら、とりにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン、こむぎ、こめこうじ、ごま、しょうが、にんにく |
| | | ■＃コーンフライ | コーン、こむぎ、だいず、にゅう |
| | | ＃マーボーどうふ | だいず、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、そらまめこ、とりにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン |
| エネルギー | | 638 | |
| たんぱく質 | | 24.5 | |