令和8年度　5月の献立表（中学生用）

砂川市学校給食センター

日	曜	献立名	材料
1	金	■＃クロワッサン	小麦、乳
		●＃豆とウインナーのスープ	大豆、ウインナー、豚肉、玉葱、キャベツ、小松菜、人参、鶏卵、鶏肉、大豆、小麦
		●オムレツ	鶏卵、大豆、昆布、鰹節
		エネルギー 793	
		■＃鶏肉のトマトソース煮	鶏肉、玉葱、人参、トマト、ウスターソース、大豆、小麦、にんにく、バター
		たんぱく質 33.2	
7	木	ごはん	米
		わかめと長葱のみそ汁	わかめ、大根、えのきたけ　人参、油揚げ、大豆、長葱、いわし、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃豚肉の生姜焼き	豚肉、小麦、大豆、しょうが
		エネルギー 735	
		＃□五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油
		たんぱく質 32.2	
8	金	ごはん	米
		＃けんちん汁	大豆、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、鰹節、昆布
		＃ハンバーグのデミソース	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、ケチャップ、ウスターソース、小麦、トマト、牛肉、ゼラチン、りんご
		エネルギー 816	
		●■＃ポテトサラダ	じゃが芋、人参、玉葱、小麦、鶏卵、乳、大豆、りんご、鮭、胡瓜、コーン、ハム、豚肉
		たんぱく質 28.7	
11	月	ごはん(鶏そぼろ丼)	米
		小松菜とえのきのみそ汁	小松菜、えのきたけ、玉葱、人参、油揚げ、大豆、いわし、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃白身魚フライ	ホキ、小麦、大豆
		エネルギー 795	
		パックソース	りんご、トマト、玉葱、大豆
		たんぱく質 35.1	
		＃鶏そぼろ	鶏挽肉、人参、ごぼう、しょうが、小麦、大豆
12	火	■＃スパゲッティミートソース	スパゲッティ、小麦、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、ケチャップ、ウスターソース、トマト、牛肉、チーズ、鶏肉、にんにく、しょうが
		■※フルーツのカルピスあえ	カルピス、乳、大豆、桃、みかん、パイン
		エネルギー 802	
		▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし
		たんぱく質 35.6	
13	水	ごはん	米
		●＃ひじきつみれ汁	つみれ(すけそうたら、たちうお)ひじき、玉葱、人参、大豆、小麦、鶏卵、大根、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、鰹節、昆布
		●■＃鮭のみそマヨ焼き	鮭、大豆、鶏卵、牛乳、小麦
		エネルギー 823	
		●＃□こんにゃくキムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、白菜、小麦、ごま、大豆、りんご、ゼラチン、枝豆、鶏卵、ごま油
		たんぱく質 41.3	
14	木	■＃バターパン	小麦、乳
		△■＃白菜のクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、人参、エリンギ、牛乳、バター、パセリ、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、大豆、ほたてエキス、小麦
		■＃ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、チーズ、小麦、大豆
		エネルギー 738	
		＃□海藻サラダ	もやし、小松菜、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、小麦、大豆
		たんぱく質 31.3	
15	金	ごはん	米
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、玉葱、人参、長葱、油揚げ、大豆、いわし、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		●■＃厚焼きたまご	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳
		エネルギー 721	
		＃すき焼き煮	豚肉、玉葱、大豆、白菜、長葱、干し椎茸、小麦
		たんぱく質 29.5	
18	月	ごはん	米
		●＃にらたま汁	にら、玉葱、鶏卵、人参、干し椎茸、小麦、大豆、鰹節、昆布
		さばのみそ煮	さば、大豆
		エネルギー 735	
		＃□豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、しめじ、人参、いんげん、しょうが、小麦、大豆、ごま
		たんぱく質 36.6	
19	火	■＃□塩ラーメン	ラーメン、小麦、豚肉、大豆、しょうが、にんにく、白菜、玉葱、もやし、たけのこ、人参、つと(たらすりみ)、長葱、乳、りんご、ごま油
		＃ぎょうざ	キャベツ、玉葱、にら、豚肉、鶏肉、小麦、大豆
		エネルギー 726	
		日向夏ゼリー	日向夏果汁
		たんぱく質 31	
20	水	ごはん(親子丼)	米
		豆腐のみそ汁	大豆、玉葱、長葱、人参、油揚げ、いわし、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		■＃チーズフォンデュコロッケ	じゃが芋、チーズ、小麦、大豆
		エネルギー 834	
		●＃親子煮	玉葱、鶏卵、鶏肉、たけのこ、人参、干し椎茸、小麦、大豆
		たんぱく質 33.1	
21	木	■＃○チョコチップパン	小麦、乳、チョコレート
		●＃キャベツのスープ	キャベツ、玉葱、ウインナー、豚肉、しめじ、人参、鶏卵、鶏肉、大豆、小麦、パセリ
		●＃鶏肉のマスタード焼き	鶏肉、大豆、鶏卵、小麦、マスタード
		エネルギー 650	
		＃ジャーマンポテト	じゃが芋、玉葱、ベーコン、豚肉、鶏肉、大豆、小麦、パセリ
		たんぱく質 31.6	
22	金	ごはん	米
		●＃中華スープ	ベーコン、豚肉、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン
		＃春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ、豚肉、春雨、小麦、大豆
		エネルギー 783	
		＃□プルコギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、小麦、大豆、米麹、ごま
		たんぱく質 26.1	
25	月	ごはん	米
		大根と長葱のみそ汁	大根、長葱、油揚げ、大豆、人参、いわし、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		■＃砂川ポークチャップスペシャル	豚肉、トマト、玉葱、小麦、大豆、りんご、チーズ
		エネルギー 759	
		＃じゃが芋の炒り煮	じゃが芋、豚肉、さつま揚げ(たちうお、すけそうたら)、玉葱、人参、いんげん、大豆、小麦
		たんぱく質 32.3	
26	火	＃五目うどん	うどん、小麦、鶏肉、油揚げ、大豆、つと(たらすりみ)、玉葱、人参、小松菜、ごぼう、長葱、干し椎茸、昆布、鰹
		■＃□肉まん	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚脂、小麦、大豆、ごま、乳
		エネルギー 739	
		■型抜きチーズ	乳
		たんぱく質 33.1	
27	水	●■＃□ポークカレー	ごはん、玉葱、じゃが芋、人参、セロリ、豚肉、トマト、大豆油、にんにく、鶏肉、ケチャップ、ウスターソース、しょうが、牛乳、大豆、小麦、乳、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、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	鶏肉、小麦、大豆
		エネルギー 963	
		＃アスパラサラダ	アスパラ、キャベツ、コーン、ハム、豚肉、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、小麦、大豆、りんご、プルーン、鶏肉エキス、鰹節
		たんぱく質 31.7	
28	木	■＃揚げパン	小麦、乳、ココア
		△■＃コーンポタージュ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、豚肉、パセリ、牛乳、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、鶏肉、ほたてエキス、豚脂、チーズ、乳、大豆
		●ツナマヨオムレツ	鶏卵、まぐろ、大豆、ゼラチン
		エネルギー 835	
		●枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、豚肉、人参、鶏卵、大豆
		たんぱく質 30.5	
29	金	ごはん	米
		●＃□ユッケジャンスープ	豚肉、もやし、大根、小松菜、長葱、人参、干し椎茸、鶏卵、ごま油、鶏肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、小麦、米麹、ごま、しょうが、にんにく
		■＃コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳
		エネルギー 807	
		＃マーボー豆腐	大豆、豚挽肉、玉葱、人参、たけのこ、長葱、干し椎茸、しょうが、にんにく、そら豆粉、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン
		たんぱく質 30.1	

- 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

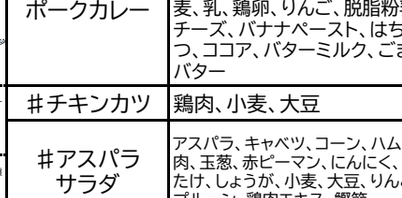
玉ねぎ
砂川産

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	780kcal	32.3g	29.1g	3.5g
基準栄養所要量	830kcal	26.9～41.5g	18.5～27.7g	2.5g

	カルシウム	鉄分	食物繊維
5月平均	410mg	3.9g	6g
基準栄養所要量	450mg	4.5g	7.0g

毎日を元気に過ごすためには、
食事が大切です。
しっかり食べることで体にエネルギーが入り、
疲れにくい体をつくることができます。