



2025年

5月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる			
月		火		水		木		金					
5月平均栄養価		小	中	★ 今月の食材 ★		1	小 中	680 kcal 756 kcal	2	小 中	638 kcal 736 kcal		
たんぱく質		26.1 g	29.7g	・モッツアレラチーズ ⇒北ぎゅう舎		・ごはん			・ごはん				
脂 質		19.2 g	21.3g	・椎茸、豆腐⇒名寄丘の上学園		・牛乳			・牛乳				
食塩相当量		2.8 g	3.2g	・お米 ⇒ 風連町有機農業 生産組合		・みそ汁（玉ねぎ・わかめ）			・きのこ汁				
				・もち米コロッケ		・さばのカレー竜田揚げ			・鶏肉の朝鮮焼き				
				⇒ えびす食品		・もやしと枝豆のサラダ			・豚肉と大根の煮物				
				・生ラーメン⇒むつみ食堂		黄 ごはん・でんぶ・さとう・あぶら			黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら				
						赤 牛乳・さば・ハム・ひじき・わかめ・みそ			赤 牛乳・ぶたにく・とりにく・もめんどうふ・みそ				
						緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・たまねぎ			緑 だいこん・にんじん・さやいんげん・なめこ・まいたけ・たまねぎ・しめじ				
		7	小 中	681 kcal 836 kcal	8		小 中	693 kcal 730 kcal	9		小 中	609 kcal 716 kcal	
		・豚丼		・スライスパン		・ごはん		・牛乳		・牛乳			
		・牛乳		・牛乳		・みそ汁（大根・油揚げ）		・肉じゃが		・白菜のなめ茸和え			
		・みそ汁（小松菜・生揚げ）		・トマトスープ		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう		赤 牛乳・クリーム・さけ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき			
		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ		緑 トマト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ホウレンソウ・はくさい・なめたけ							
		赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ		緑 にんじん・たまねぎ・ななめがき・こまつな・たけのこ									
		12	小 中	667 kcal 751 kcal	13	小 中	667 kcal 820 kcal	14	小 中	658 kcal 801 kcal	15	小 中	628 kcal 713 kcal
		・ごはん		・スパゲティミートソース		・ピラフ		・ゆかりごはん		・ごはん			
		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳			
		・みそ汁（いも・わかめ）		・レタススープ		・ほうれん草の クリームスープ		・みそ汁（きやべつ・油揚げ）		・ワントンスープ			
		・もち米コロッケ						・さばのみぞれ煮		・ぎょうざ（小2ヶ・中3ヶ）			
		・ササミと野菜のごま風味サラダ						・切干し大根の油炒め		・中華風サラダ			
		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パンこ		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・あぶら・バター・じゃがいも		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ワントン			
		赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・すりみ・たけのこ		赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン		赤 牛乳・とりにく・ベーコン		赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・あぶらあげ・みそ・さば		赤 牛乳・わかめ・ハム・ぎょうざ・ぶたひきにく			
		緑 ホウレンソウ・きやべつ・にんじん・ブロッコリー		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・レタス・コーン		緑 人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・コーン		緑 切干しだいこん・にんじん・きやべつ・だいこん		緑 ななめがき・きゅうり・にんじん・みかん缶			
		19	小 中	671 kcal 756 kcal	20	小 中	698 kcal 802 kcal	21	小 中	623 kcal 764 kcal	22	小 中	763 kcal 797 kcal
		・ごはん		・醤油野菜ラーメン		・マーボー野菜丼		・黒糖スライスパン		・たけのこごはん			
		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳			
		・みそ汁（チンゲン菜・油揚げ）		・ブロッコリーの ごまネーズあえ		・わかめスープ		・かぼちゃスープ		・お吸い物（野菜つみれ）			
		・鶏肉のレモンソース		・プリン				・オムレツのソースかけ		・ほっけ焼き魚			
		・ひじきのサラダ						・きやべつのシャキシャキサラダ		・ごま和え			
		黄 ごはん・でんぶ・さとう		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・プリン		黄 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら・ごま・あぶら		黄 パン・ことう・バター・さとう		黄 ごはん・ごま・さとう			
		赤 牛乳・とりにく・ひじき・ハム・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・みそ・わかめ		赤 牛乳・たまご・チーズ		赤 牛乳・あぶらあげ・ほっけ・つみれ			
		緑 レモン・じゃいゆ・きやべつ・きゅうり・チンゲンサイ		緑 たまねぎ・にんじん・ななめがき・ハクサイ・もやし・チンゲンサイ・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ		緑 にんじん・たまねぎ・ななめがき・たけのこ・しいたけ・しょうが・コーン		緑 たまねぎ・にんじん・きやべつ・コーン・かぼちゃ		緑 たけのこ・しいたけ・にんじん・ななめがき・ホウレンソウ・きやべつ・もやし			
		26	小 中	632 kcal 730 kcal	27	小 中	674 kcal 833 kcal	28	小 中	738 kcal 867 kcal	29	小 中	680 kcal 769 kcal
		・ごはん		・とりめん		・チキンカレー		・ごはん		・ごはん			
		・ストロベリージョア		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳			
		・五目汁		・ポテトと肉団子の ケチャップ煮		・フルーツのゼリー和え		・豚汁		・みそ汁（白菜・生揚げ）			
		・いわしの梅煮						・肉しゅうまい		・ハンバーグのおろしソース			
		・ふきの油炒め						・野菜のナムル		・ラーメンサラダ			
		黄 ごはん・こんにやく・さとう・あぶら		黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カレーパウダー		黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま			
		赤 ジョア・とりにく・なまあげ・みそ・ぶたにく・いわし		赤 牛乳・とりにく・なると・肉団子		赤 牛乳・とりにく		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・しゅうまい		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバーグ			
		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ななめがき・ふき・うめ		緑 ななめがき・にんじん・ホウレンソウ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・りんご缶・おうとう缶		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ななめがき・ごぼう・ホウレンソウ・もやし		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だいこん			

～生産者さんの紹介～

「むつみ食堂」

ラーメンサラダに使用している「生ラーメン」を提供してくれています。美深産小麦100%でモチモチとした麺です。

