



5月 給食だより

胎内市学校給食センター
令和5年5月 発行
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 わふうハンバーグ きりぼし★だいのいののために あつあげのみそしる	2 ちらしずし 牛乳 めばるのたつたあげ はるキャベツのごまあえ さつきじる かしわもち	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
◎和風ハンバーグ ハンバーグ 60 米ぬか油 0.3 ソテーオニオン 8 しょうゆ/砂糖 2/1.2 本みりん/酢 0.45/1 かたくり粉 0.3 ◎厚揚げのみそ汁 煮干しだしパック 2.2 もやし 20 えのきたけカット 8 じゃがいも 30 厚揚げ 30 大豆ペースト 8 ★みそ 7 こまつな 10 ◎切り干し大根の炒め煮 米ぬか油 0.5 干し椎茸 0.5 にんじん 10 糸こんにゃく 10 切り干し大根 3.5 豚肉 10 酒/砂糖 0.5/0.7 和風だしの素 0.2 しょうゆ/本みりん 3/1.5 冷さやいんげん/こまつな 5/1.3 小 642 kcal 中 811 kcal	◎ちらしずし ★学校給食米 60 ちらしずしの素 18 冷えだまめ 4.5 ◎めばるの竜田揚げ めばるの竜田揚げ 40 揚げ油 ◎春キャベツのごまあえ キャベツ 23 もやし 22 にんじん 7 白すりごま 2.3 練りごま 2 砂糖 0.8 しょうゆ 2 ◎五月汁 かつおだしパック 3 えのきたけ 8 たけのこ 15 じゃがいも 20 ★豆腐 30 かまぼこ 10 本みりん 1.6 しょうゆ 2 塩 0.4 冷わかめ 8 冷さぬさや 3.5 ◎かしわもち 砂糖 1 しょうゆ 2 小 619 kcal 中 747 kcal	5月5日は端午の節句 端午の節句は、もともと古代中国の厄よけの行事でしたが、今では男の子の成長を祝う行事として知られています。この日は、こいのぼりやかぶとを飾ったり、しょうぶの葉を入れたお風呂に入ったりします。 給食では、2日に一定早くこどもの日献立を実施します。春が旬の食材や、「かしわもち」を提供します。「かしわもち」には家系が途切れないようにという願いが込められていると言われています。		
8 胎内米粉チキンカレーライス (ごはん) 牛乳 ミニオムレツ ブロッコリーサラダ	9 ごはん 牛乳 米粉のあげだし豆腐 ひじきとあさりのてっこつに ぐだくさんじる	10 ごはん 牛乳 さばの米粉たまねぎソース たくあんあえ きぬさやのみそしる	11 米粉まるパン 牛乳 メンチカツ かぶのフレンチサラダ ABCスープ	12 ごはん 牛乳 あつあげのキムチいため わかめのちゅうかあえ たまごコーンスープ
◎胎内米粉チキンカレー 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 鶏肉 23 赤ワイン 2 カレー粉 0.1 たまねぎ 60 にんじん 20 じゃがいも 40 ソテーオニオン 3 チャツネ 1 アップルソース 1.2 ウスターソース 1 カレールウ 9 ★米粉カレールウ 10 しょうゆ 0.5 ◎ミニオムレツ [ミニオムレツ] 30 ◎ブロッコリーサラダ 冷ブロッコリー 25 キャベツ 20 にんじん 5 コーン缶 5 酢 1.5 米ぬか油 1 砂糖 0.5 塩 0.28 こしょう 0.02 ◎米粉の揚げ出し豆腐 ★豆腐 80 かたくり粉 3 ★米粉 2 揚げ油 白すりごま 1 白いりごま 1 さとう/しょうゆ 2/3 本みりん/酒 0.6/0.3 かたくり粉 0.5 ◎ひじきとあさりの鉄骨煮 米ぬか油 0.4 冷おろししょうが 0.3 豚肉/酒 15/1 にんじん 7 干しひじき 1.7 冷あさり/酒 8/0.8 ちりめんじゃこ 2.3 砂糖 1 しょうゆ 2 ◎ぐだくさん汁 ごぼう 8 ぶなしめじ 8 にんじん 8 ★だいごん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 20 つきこんにゃく 10 もやし 20 ★みそ 7 大豆ペースト 8 ◎さばの米粉 玉ねぎソース 10 さば切り身 50 塩/酒 0.15/2 かたくり粉 2 ★米粉 3 たまねぎ 10 冷おろししょうが 0.15 酒 0.5 砂糖 1.8 しょうゆ 2.4 酢 1.3 ごま油 0.8 ◎たくあんあえ たくあん漬 10 キャベツ 23 きゅうり 12 にんじん 5 しょうゆ 1.05 白いりごま 1.5 ◎きぬさやのみそ汁 煮干しだしパック 2.2 えのきたけ 8 じゃがいも 30 たけのこ 12 ★豆腐 30 大豆ペースト 7 ★みそ 7 長ねぎ 7 きぬさや 8 ◎米粉丸パン [★米粉丸パン] 50 ◎メンチカツ メンチカツ 50 揚げ油 中濃ソース 3.5 ウスターソース 1 砂糖 1 ◎かぶのフレンチサラダ ★かぶ 20 キャベツ 20 にんじん 5 塩 0.25 砂糖 0.2 米ぬか油 0.7 酢 1.8 こしょう 0.01 ◎ABCスープ ベーコン 8 ぶなしめじ 8 にんじん 10 たまねぎ 20 セロリー 3 ★だいごん 20 じゃがいも 30 チキンからスープ 10 コンソメ 0.7 塩 0.6 こしょう 0.02 アルファベットマカロニ 4 ◎厚揚げのキムチ炒め 米ぬか油 0.7 豚肉/酒 13/0.5 メンマ 8 たまねぎ 20 厚揚げ 30 白菜キムチ 12 ★みそ/しょうゆ 1/1 塩/砂糖 0.05/0.8 かたくり粉 1 ◎卵コーンスープ 米ぬか油 0.7 たまねぎ 20 にんじん 10 干し椎茸 0.5 じゃがいも 30 冷コーン 10 クリームコーン缶 20 チキンからスープ 0.5 中華スープの素 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 しょうゆ 2 かたくり粉 1.5 卵 18 長ねぎ 8 ◎わかめの中華あえ 冷わかめ 10 にんじん 7 きゅうり 8 もやし 25 しょうゆ/酢 2.3/2 砂糖/ごま油 1/1 白いりごま 1.5 小 608 kcal 中 768 kcal				
15 ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2こ) くきわかめのちゅうかいため オイスターソースに	16 米粉めん 牛乳 米粉のミートソース アスパラガスのサラダ さよみオレンジ	17 ごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものあげに ツナサラダ あさりのみそしる	18 ごはん 牛乳 阿賀北ポークのしょうがやき ごま酢あえ みそけんちんじる	19 ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズやき アーモンドびたし しんじやがのうまに
◎ししゃもフライ ししゃもフライ 40 揚げ油 ◎さわかめの中華炒め 米ぬか油 0.7 にんじん 8 つきこんにゃく 15 冷さわかめ 17 メンマ 8 焼き豚 7 砂糖 1 酒/砂糖 1 しょうゆ 1.7 白いりごま 1.3 ◎オイスターソース煮 米ぬか油 0.8 冷おろししょうが 0.3 冷おろしにんにく 0.3 トウバンジャン 0.1 豚肉/酒 15/1 たまねぎ 20 にんじん 12 干し椎茸 0.5 もやし 18 厚揚げ 25 うすら卵水煮 25 中華スープの素 0.7 チキンからスープ 10 砂糖/塩 0.8/0.2 しょうゆ/オイスターソース 4/2 かたくり粉 2.3 チンゲンサイ 10 ごま油 0.3 ◎米粉のミートソース オリーブ油 0.7 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 豚ひき肉/赤ワイン 12/1.2 ナツメグ粉 0.02 ローレル粉 0.02 たまねぎ 50 にんじん 10 マッシュルーム水煮 7 ひき割り大豆水煮 15 ソテーオニオン 10 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 トマト缶 30 白いんげん豆ペースト 12 クッキングソース 3.5 ★米粉ハヤシルウ 7 ハヤシルウ 5 ◎中濃ソース 2 ★みそ 1 コンソメ 0.5 こしょう 0.02 乾パセリ 0.05 ◎アスパラガスのサラダ にんじん 5 キャベツ 30 アスパラガス 12 コーン缶 7 米ぬか油 1 酢 1.5 砂糖 0.8 しょうゆ 2.2 こしょう 0.01 ◎清見オレンジ 砂糖 1 しょうゆ 2 ◎鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 米ぬか油 0.5 砂糖 0.8 塩 0.22 白いりごま 1.3 揚げ油 鶏肉 30 冷おろしにんにく 0.35 赤ワイン 5 しょうゆ 3 砂糖 1.2 かたくり粉 0.5 ◎あさりのみそ汁 煮干しだしパック 2.2 えのきたけ 8 ★だいごん 15 たまねぎ 20 油揚げ 4 冷あさり/酒 10/1 ★みそ 7 長ねぎ 7 小松菜 8 ◎ツナサラダ キャベツ 25 にんじん 5 きゅうり 8 コーン缶 8 ツナ缶 7 ◎みそけんちん汁 ごま油 0.5 ごぼう 8 ★だいごん 15 にんじん 8 ぶなしめじ 8 じゃがいも 20 つきこんにゃく 15 ★豆腐 40 いりごだしの素 0.5 ★みそ 7.0 長ねぎ 6 ◎みそけんちん汁 ごま油 0.5 ごぼう 8 ★だいごん 15 にんじん 8 ぶなしめじ 8 じゃがいも 20 つきこんにゃく 15 ★豆腐 40 いりごだしの素 0.5 ★みそ 7.0 長ねぎ 6 ◎ますのみそ マヨネーズ焼き 40 ます切り身 40 酒 1 たまねぎ 8 ノンエッグマヨネーズ 6 ★みそ 1.8 ◎新じゃがのうま煮 かつおだしパック 3 にんじん 12 ごぼう 8 たけのこ 12 じゃがいも 45 鶏肉/酒 13/1 つきこんにゃく 18 干し椎茸 0.5 厚揚げ 30 しょうゆ 4.8 塩 2 砂糖 0.7 本みりん 1 冷さやいんげん 5 小 641 kcal 中 799 kcal				
22 ごはん 牛乳 米粉のちぐさやき ふきとたけのこのいためもの ごまみそしる	23 マーボーどん 牛乳 (ごはん) えびシューマイ(2こ) はるさめサラダ	24 ごはん 牛乳 チキンたれカツ わかめマヨあえ おからびのみそしる	25 米粉コッパパン 牛乳 チリコンカン なつみかんサラダ 米粉のとうにゅうコーンスープ	26 スタミナどん 牛乳 (ごはん) いかボールとはるさめのスープ フルーツのゼリーあえ
◎米粉の干草焼き 米ぬか油 0.63 にんじん 12.5 干し椎茸 0.38 長ねぎ 12.5 和風だしの素 0.13 しょうゆ 1.5 砂糖 0.6 塩 0.18 ★米粉 0.8 卵 50 ◎ふきとたけのこの炒め物 米ぬか油 0.5 つきこんにゃく 15 ふき水煮 15 にんじん 8 たけのこ水煮 15 ◎のりのつくだ煮 豚肉/酒 8/0.5 和風だしの素 0.2 砂糖 0.8 しょうゆ 2.4 本みりん 1 ◎ごまみそ汁 煮干しだしパック 2.2 ごぼう 8 たまねぎ 25 ★だいごん 15 じゃがいも 30 厚揚げ 25 ★みそ 7 練りごま 1.7 白すりごま # ◎マーボー丼 米ぬか油 0.8 冷おろしにんにく 0.5 冷おろししょうが 0.5 トウバンジャン 0.15 豚ひき肉/酒 17/1.2 ひき割り大豆水煮 15 干し椎茸 0.5 メンマ 10 にんじん 8 チキンからスープ 10 中華スープの素 0.6 砂糖 0.5 しょうゆ 1 ★みそ 3.5 黒みそ 3 テンメンジャン 3 オイスターソース 2 ★豆腐 80 長ねぎ 8 にら 4 ごま油 0.5 ◎えびシューマイ えびシューマイ 36 ◎春雨サラダ 緑豆春雨 3.5 きゅうり 10 もやし 23 にんじん 7 しょうゆ 1.8 砂糖 0.5 酢 1.5 塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1.5 ◎おからマヨあえ キャベツ 18 もやし 20 にんじん 6 コーン缶 5 ノンエッグマヨネーズ 6 しょうゆ 0.5 かつお節 0.5 ◎チリコンカン 米ぬか油 0.5 冷おろしにんにく 0.3 豚ひき肉/赤ワイン 20/1.2 たまねぎ 25 大豆ミート 4 マッシュルーム水煮 8 大豆水煮 20 トマト缶 6 トマトケチャップ 6 コンソメ 0.2 チリパウダー 0.01 クッキングソース 2 中濃ソース 1 ◎なつみかんサラダ キャベツ 20 きゅうり 10 夏みかん缶 23 ◎米粉の豆乳コーンスープ ベーコン 5 たまねぎ 40 にんじん 8 ぶなしめじ 8 クリームコーン缶 30 冷コーン 10 チキンからスープ 10 コンソメ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 キャベツ 20 にら 4 かたくり粉 1.7 白いりごま 1.5 ◎いかボールと春雨のスープ チキンからスープ 10 干し椎茸 0.5 にんじん 10 もやし 20 冷いかボール 25 中華スープの素 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 しょうゆ 4 緑豆春雨 3.5 長ねぎ 10 ◎フルーツのゼリーあえ みかん缶 15 パイナップル 20 りんご缶 15 もも缶 15 カットゼリー 20 小 620 kcal 中 776 kcal				
29 ごはん 牛乳 あじフライ アーモンドカレーきんぴら わかめのみそしる	30 チキンドリア 牛乳 (ターメリックライス) カラフルサラダ りんごシャーベット	31 ごはん 牛乳 いかの米粉チリソース ごまポテトサラダ 米粉のワンタンスープ	献立表の見方 献立名は、欄の左上から、主食、主菜、副菜、汁物の順に掲載しています。 分量は、小学校中学年の量を単位で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量です。使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、量を省略する場合があります。	
◎あじフライ あじフライ 40 揚げ油 小袋ソース 5 ◎アーモンドカレーきんぴら 米ぬか油 0.5 豚肉/酒 7/0.7 じゃがいも 38 にんじん 8 つきこんにゃく 7 和風だしの素 0.2 カレー粉 0.15 砂糖 0.5 しょうゆ 3 本みりん 2 アーモンド 5 ピーマン 5 ◎わかめのみそ汁 煮干しだしパック 2.2 えのきたけ 8 もやし 15 ★だいごん 25 たまねぎ 25 油揚げ 4.5 大豆ペースト 8 ★みそ 7 冷わかめ 8 ◎ターメリックライス ★学校給食米 70 ターメリック粉 0.2 パプリカ粉 0.08 コンソメ 0.5 ◎チキンドリアソース バター 0.5 ベーコン 5 鶏肉/白ワイン 17/2 たまねぎ 70 にんじん 10 ぶなしめじ 8 コンソメ 0.5 牛乳 25 脱脂粉乳 3 塩/こしょう 0.2/0.02 ホワイトルウ 10 ベジマールソース 12 乾パセリ 0.05 ◎カラフルサラダ 冷ブロッコリー 20 キャベツ 20 にんじん 5 コーン缶 5 酢 1.7 米ぬか油 0.8 砂糖 0.8 塩 0.25 こしょう 0.02 ◎りんごシャーベット 砂糖 1 しょうゆ 2 ◎ごまポテトサラダ じゃがいも 30 塩/こしょう 0.2/0.01 コーン缶 8 きゅうり 12 キャベツ 15 ごま油/酢 1/1.5 しょうゆ/砂糖 1.5/0.5 白いりごま 1.3 ◎米粉のワンタンスープ チキンからスープ 8 干し椎茸 0.5 メンマ 8 にんじん 10 もやし 20 なると 8 中華スープの素 0.5 塩 0.12 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 米粉ワンタン 12 長ねぎ 8 小 626 kcal 中 786 kcal				
29 ごはん 牛乳 あじフライ アーモンドカレーきんぴら わかめのみそしる	30 チキンドリア 牛乳 (ターメリックライス) カラフルサラダ りんごシャーベット	31 ごはん 牛乳 いかの米粉チリソース ごまポテトサラダ 米粉のワンタンスープ	田植えの季節です 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。米作りは大変な作業です。作ってくださる農家の方のおかげで食べられることに感謝しながらいただきます。	
29 ごはん 牛乳 あじフライ アーモンドカレーきんぴら わかめのみそしる	30 チキンドリア 牛乳 (ターメリックライス) カラフルサラダ りんごシャーベット	31 ごはん 牛乳 いかの米粉チリソース ごまポテトサラダ 米粉のワンタンスープ	中条小、胎内小、きのと小、築地小なし 中条小1年なし	

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。