



# 5月 給食だより

胎内市学校給食センター  
令和4年5月 発行  
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
<b>2</b> ちらしずし 牛乳 たらちのおたつたあげ はるキャベツのごまびたし さつきじる かしわもち	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> こどもの日	<b>6</b> なめし 牛乳 ポテトコロッケ ささみのサラダ とんじる
◎ちらしずし ★学校給食米 65 ちらしずしの素 18 冷えたまめ 4.5 ◎太刀魚の竜田揚げ 太刀魚の竜田揚げ 30 揚げ油 ◎春キャベツの ごまびたし キャベツ 30 もやし 18 にんじん 5 本みりん 0.5 しょうゆ 2 白いりごま 1.2 ◎五月汁 かつおだしパック 3 えのきたけ 10 だけのこと 20 ★とうふ 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 冷さやえんどう 3.5 ◎かしわもち				◎菜めし ★学校給食米 70 菜めしの素 1.25 ◎ポテトコロッケ ポテトコロッケ 50 揚げ油 ◎ささみのサラダ にんじん 6 もやし 30 きゅうり 10 鶏ささ身水煮 8 米ぬか油 0.8 さとう 0.5 しょうゆ 2 穀物酢 1.2 白すりごま 2.5 ◎豚汁 煮干しだしパック 2 豚肉/酒 10 ごぼう 8 だいこん 20 にんじん 10 たまねぎ 20 つきこんにやく 18 ★とうふ 30 ★みそ 7.3 長ねぎ 8
小 615 kcal 中 732 kcal				小 614 kcal 中 757 kcal
<b>こどもの日献立</b>				
<b>9</b> ごはん 牛乳 わふうハンバーグ きりごぼに ありなのみそしる	<b>10</b> たけのごはん 牛乳 あつやきたまご しんごぼのサラダ みそにくじゃが	<b>11</b> ごはん 牛乳 だいすこさかなアーモンド しょうがふうみあえ もすくのみそ汁	<b>12</b> 米粉こくとうコッペパン 牛乳 とりにくのマーマレード焼き ブロッコリーサラダ かぶの米粉ミルクスープ	<b>13</b> ツナたまごどん 牛乳 (ごはん) わらびのおかかあえ しばひのみそしる
◎和風ハンバーグ ハンバーグ 60 米ぬか油 0.4 ソテーオニオン 8 しょうゆ/本みりん 3/2 さとう 1.2 かたくり粉 0.3 ◎切り昆布煮 米ぬか油 0.8 つきこんにやく 20 にんじん 15 刻み昆布 2.6 打ち豆 3 さつま揚げ 7 さとう/しょうゆ 1/2 和風だし/の素 0.2 本みりん 1.5 白いりごま 1.5 ◎青菜のみそ汁 煮干しだしパック 2 にんじん 20 えのきたけ 8 もやし 20 じゃがいも 25 ★みそ 7.4 こまつな 10	◎たけのごはん ★学校給食米 65 たけのごはんの具 19.5 ◎厚焼きたまご 厚焼きたまご 50 ◎新ごぼのサラダ ごぼう 18 きゅうり 12 にんじん 12 コーン缶 10 ノンエッグマヨネーズ 6 しょうゆ 0.8 さとう 0.3 白すりごま 1.2 ◎みそ肉じゃが 米ぬか油 1 豚肉/酒 12 たまねぎ 40 干し椎茸 0.5 にんじん 12 じゃがいも 55 糸こんにやく 20 和風だし/の素 0.25 さとう 1.5 ★みそ 6 しょうゆ 2 本みりん 2 冷さやいんげん 5	◎大豆小魚アーモンド 大豆水煮 40 かたくり粉 2 揚げ油 4 揚げちりめん 5 さとう 4 しょうゆ 0.3 酒 2 水あめ 1 本みりん 2 アーモンド 4 ◎しょうが風味あえ キャベツ 18 もやし 18 きゅうり 10 にんじん 5 しょうゆ 2 本みりん 0.7 しょうが 0.8 ◎もすくのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきたけ 8 じゃがいも 25 ★とうふ 25 ★みそ 7.4 冷もすく 18 長ねぎ 8	◎米粉黒糖コッペパン ◎かぶの米粉 ミルクスープ パター 0.8 ベーコン 7 たまねぎ 30 ぶなしめじ 8 にんじん 12 チキンがらすープ 8 コンソメ 1 塩 0.4 こしょう 0.02 脱脂粉乳 2 牛乳 25 ★米粉 5.5 かぶ 25 粉チーズ 1.2 冷グリーンピース 3 ◎鶏肉の マーマレード焼き 鶏肉切り身 50 (マーマレード味) ◎ブロッコリーサラダ 冷ブロッコリー 20 キャベツ 25 にんじん 5 コーン缶 5 穀物酢 1.5 米ぬか油 1 さとう 0.8 塩 0.28 こしょう 0.02	◎ツナたまごの具 冷おろししょうが 0.3 にんじん 10 たまねぎ 15 ツナ缶 40 さとう 2 しょうゆ 3.5 本みりん 0.8 冷えだまめ 8 冷炒り卵 23 ◎新発田麩のみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきたけ 10 ★とうふ 25 ★みそ 7.4 大豆ペースト 7 新発田麩 2 長ねぎ 8 こまつな 10
小 614 kcal 中 770 kcal	小 622 kcal 中 739 kcal	小 601 kcal 中 739 kcal	小 621 kcal 中 775 kcal	小 616 kcal 中 764 kcal
	<b>築地中1年なし</b>		<b>黒川中3年なし</b>	<b>黒川中3年なし</b>
<b>16</b> ごはん 牛乳 いかの米粉たつたあげ ふきとたけのこのいためもの ごまキムチじる	<b>17</b> 米粉めん 牛乳 米粉のミートソース コーンサラダ いちごゼリー	<b>18</b> ごはん 牛乳 阿賀北ボークのこうみやき いそかあえ きぬさやのみそしる	<b>19</b> ごはん 牛乳 さわらのてりやき アーモンドあえ じゃがいものうまに	<b>20</b> スタミナどん 牛乳 (ごはん) くきわかめのスープ フルーツのゼリーあえ
◎いかの米粉竜田揚げ いか切り身 50 冷おろししょうが 0.5 しょうゆ/酒 3/1 かたくり粉 4.2 米粉 3.5 揚げ油 ◎ふきとたけのこの 炒め物 米ぬか油 0.5 つきこんにやく 15 ふき水煮 15 にんじん 8 たけのこ 15 豚肉/酒 8 和風だし/の素 0.2 さとう/本みりん 0.8/1 しょうゆ 2.4 ◎ごまキムチ汁 煮干しだしパック 2 にんじん 8 たまねぎ 20 もやし 30 じゃがいも 25 油揚げ 5 はくさいキムチ 12 本みりん 1.2 大豆ペースト 8 ★みそ 5.4 練りごま 1 白すりごま 2 長ねぎ 8	◎米粉のミートソース オリーブ油 0.7 ★阿賀北ボーク 50 コンソメ 0.5 こしょう 0.02 乾パセリ 0.05 ◎コーンサラダ きゅうり 10 キャベツ 30 にんじん 5 コーン缶 10 穀物酢 1.6 米ぬか油 0.8 さとう 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 ◎いちごゼリー 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	◎阿賀北ボークの 香味焼き ★阿賀北ボーク 50 たまねぎ 10 冷おろしこんにやく 0.3 酒 1 さとう 3.2 しょうゆ 3 穀物酢 1.5 ごま油 1.5 白いりごま 1.5 ◎きぬさやのみそ汁 煮干しだしパック 2 ぶなしめじ 8 じゃがいも 30 だいこん 15 ★とうふ 25 大豆ペースト 7 ★みそ 7.4 さやえんどう 8	◎さわらの照り焼き さわら切り身 40 (照り焼き味) アーモンドあえ キャベツ 25 こまつな 15 にんじん 7 アーモンド 7 さとう 1 しょうゆ 2.3 ◎じゃがいものうまに かつおだしパック 3 にんじん 12 ごぼう 8 たけのこ 15 じゃがいも 45 鶏肉/酒 13 つきこんにやく 15 干し椎茸 0.5 厚揚げ 30 しょうゆ 3.5 塩 0.4 さとう 0.5 本みりん 1 冷さやいんげん 3.5	◎スタミナ丼の具 米ぬか油 1 冷おろしこんにやく 0.3 冷おろししょうが 0.2 トウバンジャン 0.2 豚肉/酒 45 たまねぎ 25 メンマ 8 しょうゆ 3.5 さとう 0.8 本みりん 1 オイスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.02 キャベツ 20 にんじん 7 かたくり粉 1.7 ◎くきわかめのスープ チキンがらすープ 8 にんじん 8 もやし 25 なると 8 ★とうふ 30 中華スープの素 0.7 塩/しょうゆ 0.3/3 こしょう 0.02 冷コーン 8 冷くきわかめ 10 長ねぎ 8
小 625 kcal 中 771 kcal	小 726 kcal 中 855 kcal	小 616 kcal 中 756 kcal	小 611 kcal 中 758 kcal	小 636 kcal 中 792 kcal
<b>黒川小なし</b>			<b>食育の日</b>	<b>中条中1・2年なし</b>
<b>23</b> ごはん 牛乳 まつかぜやき じゃがいものきんぴら あさりのみそしる	<b>24</b> 胎内米粉チキンカレー (ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ アップルシャーベット	<b>25</b> ごはん 牛乳 いわしのしょうがに たまごとキャベツのわふういため りきゅうじる	<b>26</b> 米粉コッペパン 牛乳 チリコンカン なつみかんサラダ コンソメスープ	<b>27</b> ごはん 牛乳 さばのごまてりやき こまつなのおひたし かきたま汁
◎松風焼き 鶏ひき肉 45 大豆ミート 3 冷おから 8 たまねぎ 10 冷おろししょうが 0.4 ★たまご 4.5 パン粉 2.5 ★みそ/しょうゆ 3/1.2 さとう/ごま油 0.6/0.7 本みりん 1.5 ◎じゃがいもの きんぴら 米ぬか油 0.5 さつま揚げ 8 つきこんにやく 10 にんじん 10 じゃがいも 40 ◎和風だし/の素 0.15 さとう 0.5 しょうゆ 3.5 本みりん 2 青ピーマン 5 白いりごま 1 ◎あさりのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきたけ 8 だいこん 15 もやし 15 冷あさり/酒 8 ★とうふ 35 ★みそ 7.4 長ねぎ 8	◎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 冷おろしこんにやく 0.5 鶏肉/赤ワイン 20 カレー粉 0.1 たまねぎ 50 にんじん 20 じゃがいも 35 ソテーオニオン 3 チャツネ 1 アップルソース 1.2 コンソメ 0.35 ウイスターソース 2 カレールウ 9 ★米粉カレーウ 12 しょうゆ 0.5 ◎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 穀物酢 1.5 さとう 0.8 しょうゆ 2 こしょう 0.01 ◎アップル シャーベット	◎いわしの生姜煮 いわしの生姜煮 50 ◎卵とキャベツの 和風炒め 米ぬか油 0.5 ベーコン 7 にんじん 8 キャベツ 30 冷炒り卵 20 和風だし/の素 0.1 しょうゆ 1.2 塩 0.03 冷さやえんどう 3 ◎和休汁 煮干しだしパック 2 ごぼう 8 にんじん 10 だいこん 20 じゃがいも 25 ★とうふ 30 ★みそ 7.4 練りごま 1.7 白いりごま 1 白すりごま 1.7	◎チリコンカン 米ぬか油 0.5 冷おろしこんにやく 0.3 豚ひき肉/赤ワイン 20 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 0.02 クッキングソース 2 中濃ソース 1 ◎夏みかんサラダ キャベツ 20 きゅうり 10 夏みかん缶 23 穀物酢/米ぬか油 各1 さとう/塩 0.7/0.1 ◎コンソメスープ 米ぬか油 0.5 たまねぎ 35 セロリ 3 にんじん 10 じゃがいも 30 チキンがらすープ 8 ウイスター 10 冷コーン 10 コンソメ/しょうゆ 0.7/1 塩/こしょう 0.5/0.02 乾パセリ 0.05	◎さばのごま照り焼き さば切り身 50 酒 1 しょうゆ 3 本みりん 1 さとう 0.5 白いりごま 1.3 ◎かきたま汁 かつおだしパック 2.3 ぶなしめじ 8 たまねぎ 15 にんじん 10 じゃがいも 25 しょうゆ 3.5 塩 0.4 本みりん 1 ★とうふ 25 かたくり粉 0.5 ★たまご 18
小 619 kcal 中 764 kcal	小 617 kcal 中 755 kcal	小 641 kcal 中 789 kcal	小 615 kcal 中 773 kcal	小 624 kcal 中 763 kcal
<b>中条小、胎内小、きのと小、築地小なし</b>				
<b>30</b> ごはん 牛乳 えびシューマイ チャプチェ しおマーボー豆腐	<b>31</b> ごはん 牛乳 チキンたれカツ しゃきしゃきアーモンドサラダ わかめのみそ汁	<b>献立表の見方</b>		
◎えびシューマイ [ えびシューマイ 2個 ◎チャプチェ ごま油 0.5 冷おろしこんにやく 0.1 冷おろししょうが 0.3 豚肉/酒 7 たまねぎ 10 にんじん 7 もやし 15 中華スープの素 0.3 塩 0.1 しょうゆ 2 本みりん 2 緑豆はるさめ 5 青ピーマン 5 白いりごま 1.5 ◎塩マーボー豆腐 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.5 冷おろしこんにやく 0.5 豚ひき肉/酒 15 トウバンジャン 0.2 ひき割り大豆 10 干し椎茸 0.5 メンマ 10 にんじん 10 からスープ 10 中華スープの素 0.8 オイスターソース 3.3 塩 0.3 さとう 0.8 しょうゆ 1 ★とうふ 7.5 長ねぎ 10 たら 5 かたくり粉 3.5 ごま油 0.5	◎チキンたれカツ チキンカツ 40 揚げ油 2 酒 2 本みりん 3 水あめ 1.8 さとう 1.5 しょうゆ 3.5 ◎しゃきしゃき アーモンドサラダ きゅうり 10 にんじん 8 じゃがいも 35 アーモンド 5 塩 0.2 穀物酢 1 しょうゆ 0.8 ごま油 0.8 こしょう 0.01 ◎わかめのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきたけ 8 もやし 15 キャベツ 20 厚揚げ 25 ★みそ 7.1 長ねぎ 8 冷わかめ 10	献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載します。  分量は、小学校中学年の量をg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。		
小 635 kcal 中 809 kcal	小 622 kcal 中 773 kcal			



※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。