



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						
せいさんしゃしょうかい ～生産者さんの紹介～ しょうどう 「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。 しょうどうなかにし むつみ食堂 中西さんより す きら 好き嫌いをしないで 残さず食べてもらえ ると、作っている私 たちもやりがいを 感じます。				・もち米コロッケ ⇒ えびす食品		・さばのカレー竜田揚げ			・鶏肉の朝鮮焼き						
				・生ラーメン⇒むつみ食堂		・もやしと枝豆のサラダ			・豚肉と大根の煮物						
				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・あぶら		黄 牛乳・ぶたにく・とりにく・もめんどう ふ・みそ							
				赤 牛乳・さば・ハム・ひじき・わかめ・み そ		赤 牛乳・さば・ハム・ひじき・わかめ・み そ		赤 牛乳・さば・ハム・ひじき・わかめ・み そ		赤 牛乳・さば・ハム・ひじき・わかめ・み そ					
		緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・ たまねぎ		緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・ たまねぎ		緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・ たまねぎ		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		・ごはん		・ごはん		・ごはん			
		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳			
		・みそ汁（小松菜・生揚げ）		・トマトスープ		・みそ汁（大根・油揚げ）		・みそ汁（大根・油揚げ）		・みそ汁（大根・油揚げ）		・みそ汁（大根・油揚げ）			
		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でん ぶ		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう			
		赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ		赤 牛乳・クリーム・さけ		赤 牛乳・クリーム・さけ		赤 牛乳・クリーム・さけ		赤 牛乳・クリーム・さけ		赤 牛乳・クリーム・さけ			
		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・こまつ な・たけのこ		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 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 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 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 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			
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		・ピラフ		・ゆかりごはん		・ゆかりごはん		・ゆかりごはん		・ゆかりごはん	
・牛乳		・牛乳		・牛乳		・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		・ほうれん草の クリームスープ		・みそ汁（きやべつ・油揚げ）		・みそ汁（きやべつ・油揚げ）		・みそ汁（きやべつ・油揚げ）		・みそ汁（きやべつ・油揚げ）	
・もち米コロッケ								・さばのみぞれ煮		・さばのみぞれ煮		・さばのみぞれ煮		・さばのみぞれ煮	
・ササミと野菜のごま風味サラダ								・切干し大根の油炒め		・切干し大根の油炒め		・切干し大根の油炒め		・切干し大根の油炒め	
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・バター・じゃがいも		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう	
赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・すりみ・ たこ		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・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・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・あ ぶらあげ・みそ・さば		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・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・あ ぶらあげ・みそ・さば	
緑 ホレンソウ・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 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 切干しだいこん・にんじん・きやべつ・ だいこん		緑 切干しだいこん・にんじん・きやべつ・ だいこん		緑 切干しだいこん・にんじん・きやべつ・ だいこん	
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		・マーボー野菜丼		・黒糖スライスパン		・黒糖スライスパン		・黒糖スライスパン		・黒糖スライスパン	
・牛乳		・牛乳		・牛乳		・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		・わかめスープ		・かぼちゃスープ		・かぼちゃスープ		・かぼちゃスープ		・かぼちゃスープ	
・鶏肉のレモンソース		・プリン						・オムレツのソースがけ		・オムレツのソースがけ		・オムレツのソースがけ		・オムレツのソースがけ	
・ひじきのサラダ								・きやべつのシャキシャキサラダ		・きやべつのシャキシャキサラダ		・きやべつのシャキシャキサラダ		・きやべつのシャキシャキサラダ	
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 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら・ごま あぶら		黄 パン・こくとう・バター・さとう		黄 パン・こくとう・バター・さとう		黄 パン・こくとう・バター・さとう		黄 パン・こくとう・バター・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・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・たまご・チーズ		赤 牛乳・たまご・チーズ		赤 牛乳・たまご・チーズ	
緑 レモン・かじゅう・きやべつ・きゅうり・チ ンゲンサイ		緑 たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ハクサイ・ もやし・チンゲンサイ・ブロッコリー・ホレンソウ・ キャベツ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけの こ・しいたけ・しょうが・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・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 たまねぎ・にんじん・きやべつ・コーン・ かぼちゃ		緑 たまねぎ・にんじん・きやべつ・コーン・ かぼちゃ		緑 たまねぎ・にんじん・きやべつ・コーン・ かぼちゃ	
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		・チキンカレー		・ごはん		・ごはん		・ごはん		・ごはん	
・ストロベリージョア		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・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		・フルーツのゼリー和え		・豚汁		・豚汁		・豚汁		・豚汁	
・いわしの梅煮								・肉しゅうまい		・肉しゅうまい		・肉しゅうまい		・肉しゅうまい	
・ふきの油炒め								・野菜のナムル		・野菜のナムル		・野菜のナムル		・野菜のナムル	
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・さど う・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カ レールウ		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カ レールウ		黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごま あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごま あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごま あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごま あぶら	
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・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・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・ しゅうまい		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・ しゅうまい		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・ しゅうまい	
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ ふき・うめ		緑 ながねぎ・にんじん・ホレンソウ・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・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・ながねぎ 缶・ごぼう・ホレンソウ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ 缶・ごぼう・ホレンソウ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ 缶・ごぼう・ホレンソウ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ 缶・ごぼう・ホレンソウ・もやし	
30		小 中	726 kcal 855 kcal												
		・ごはん		・ごはん		・ごはん		・ごはん		・ごはん		・ごはん		・ごはん	
		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳		・牛乳	
		・みそ汁（白菜・生揚げ）		・みそ汁（白菜・生揚げ）		・みそ汁（白菜・生揚げ）		・みそ汁（白菜・生揚げ）		・みそ汁（白菜・生揚げ）		・みそ汁（白菜・生揚げ）		・みそ汁（白菜・生揚げ）	
		・ハンバーグのおろしソース		・ハンバーグのおろしソース		・ハンバーグのおろしソース		・ハンバーグのおろしソース		・ハンバーグのおろしソース		・ハンバーグのおろしソース		・ハンバーグのおろしソース	
		・ラーメンサラダ		・ラーメンサラダ		・ラーメンサラダ		・ラーメンサラダ		・ラーメンサラダ		・ラーメンサラダ		・ラーメンサラダ	
		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま	
		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバー グ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバー グ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバー グ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバー グ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバー グ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバー グ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバー グ	
		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だ いこん		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だ いこん		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だ いこん		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だ いこん		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だ いこん		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だ いこん		緑 はくさい・レタス・きゅうり・きやべつ・だ いこん	