



2026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

黄色の食品		赤色の食品		緑色の食品					
★ 今月の食材 ★				金 1 小 674 kcal 中 833 kcal					
・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 ・ふき、笹タケノコ ⇒ 歌登授産所 ・豆腐、バーガーパン ⇒ 名寄丘の上学園		5月平均栄養価 たん白質 26.0g 30.0g 脂質 18.9g 21.4g 食塩相当量 2.6g 3.1g		木 7 小 613 kcal 中 745 kcal					
		金 8 小 667 kcal 中 820 kcal							
		・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮		・ごはん ・牛乳 ・わかめスープ ・焼き餃子(小2ヶ、中高3ヶ) ・中華風サラダ					
		黄 ひやむぎ、フライドポテト、バター、さとう、あぶら 赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご 緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・たまねぎ・ピーマン		黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・わかめ・ハム・ぎょうざ 緑 はくさい・ねぎ・コーン・きゅうり・にんじん					
		黄 スパゲティ・あぶら 赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン・だいず 緑 たまねぎ・にんじん・レタス・コーン・しめじ・にんにく							
月		火		水		木		金	
11	小 601 kcal 中 703 kcal	12	小 616 kcal 中 773 kcal	13	小 681 kcal 中 757 kcal	14	小 763 kcal 中 797 kcal	15	小 635 kcal 中 772 kcal
・ごはん ・牛乳 ・根野菜のごま汁 ・いわしの生姜煮 ・ふきの油炒め		・豚丼 ・ストロベリーショア ・みそ汁(小松菜、生揚げ)		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ・さばのカレー竜田揚げ ・もやしと枝豆のサラダ		・黒糖スライスパン ・牛乳 ・かぼちゃスープ ・オムレツのソースがけ ・シャキシャキサラダ		・豚骨ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ ・ヨーグルト	
黄 ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・いわし 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ふき・しょうが		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ 赤 ショア・ぶたにく・なまあげ・みそ 緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな・たけのこ		黄 ごはん・でんぶ・さとう・あぶら 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		黄 ことう・パン・バター・さとう 赤 牛乳・オムレツ・チーズ 緑 たまねぎ・にんじん・きゃべつ・コーン・かぼちゃ		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりさきみ・ヨーグルト 緑 メンマ・ねぎ・はくさい・きくらげ・しょうが・ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ	
18	小 671 kcal 中 757 kcal	19	小 658 kcal 中 801 kcal	20	小 609 kcal 中 718 kcal	21	小 600 kcal 中 685 kcal	22	小 652 kcal 中 790 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ・鶏肉のレモンソース ・ひじきのサラダ		・ピラフ ・牛乳 ・ほうれん草の クリームスープ		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・肉じゃが ・白菜のなめ茸あえ		・たけのこごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜ボール) ・ほっけ焼き魚 ・のり酢あえ		・五目うどん ・牛乳 ・ジャーマンポテト ・みかんゼリー	
黄 ごはん・でんぶ・さとう・あぶら 赤 牛乳・とりにく・ひじき・とりさきみ・ハム・あぶらあげ・みそ 緑 レモンかじゅう・きゃべつ・きゅうり・チンゲンサイ		黄 ごはん・あぶら・バター・じゃがいも 赤 牛乳・とりにく・ベーコン 緑 にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ほうれんそう・コーン		黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら 赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・ひじき 緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ		黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・あぶらあげ・とりさきみ・ほっけ・のり 緑 たけのこ・しいたけ・にんじん・ねぎ・こまつな・きゃべつ		黄 うどん・じゃがいも・バター・ゼリー 赤 牛乳・とりむねにく・あぶらあげ・ベーコン 緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ・たまねぎ	
25	小 625 kcal 中 712 kcal	26	小 774 kcal 中 940 kcal	27	小 622 kcal 中 714 kcal	28	小 702 kcal 中 800 kcal	29	小 616 kcal 中 715 kcal
・ゆかりごはん ・牛乳 ・みそ汁(きゃべつ、油揚げ) ・さばのみぞれ煮 ・切干しの油炒め		・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ		・ごはん ・牛乳 ・きのこ汁 ・鶏肉の照り焼き ・大根のそぼろ煮		・バーガーパン ・牛乳 ・野菜スープ ・メンチカツ ・マカロニサラダ		・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・もやしとハムの和え物	
黄 ごはん・あぶら・さとう 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 きりぼしだいこん・にんじん・きゃべつ・だいこん・ゆかり		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カレールウ 赤 牛乳・とりにく・チーズ 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・おうとう缶		黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・とりにく・さとう・みそ・ぶたひきにく 緑 だいこん・にんじん・しいたけ・インゲン・なめこ・まいたけ・たまごたけ・しめじ		黄 パン・マヨネーズ・さとう・あぶら・マカロニ 赤 牛乳・ハム・メンチカツ 緑 にんじん・ねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・たまねぎ・みかん缶		黄 ラーメン・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム 緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・きゅうり	

～令和8年度給食費改定のお知らせ～

食材料費の価格高騰のため令和8年度より給食費を改定します。小学生については無償化、それ以外については増額となります。詳しくは町ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

