

令和4年度

予定献立表 5月

今月の
厚沢部町産食材

精白米、まいたけ



	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
小	659 kcal	25.8 g	21.4 g	347 mg	2.1 g
中	842 kcal	32.5 g	27.3 g	446 mg	2.7 g

厚沢部町総合給食センター

TEL 0139-56-1147

FAX 0139-56-1148

※ 牛乳は毎日つきます。

実施日	こ ん だ て		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体を つくる食品	おもに体の調子を ととのえる食品
	主食	お か す る い			
2 月	ごはん	みそ汁(豆腐・長ねぎ・大根)、いわしの生姜煮 ビーフンの炒め物、こどもの日デザート	ごはん・ごま油・砂糖 ビーフン	木綿豆腐・いわしの生姜煮 ツナフレーク	大根・長ねぎ キャベツ・人参・まいたけ
6 金	炊き込み ごはん	かしわ汁、トマトソースハンバーグ キャベツの塩こんぶ和え	炊き込みごはん サラダ油・砂糖	鶏肉・トマトソースハンバーグ 塩こんぶ	白菜・大根・人参・まいたけ・ごぼう キャベツ・大根
9 月	わかめ ごはん	けの汁, ジャンボギョーザ(小:1個・中:2個) ほうれん草のおひたし(しょうゆ)	わかめごはん・砂糖	高野豆腐・ジャンボギョーザ かつお節	大根・人参・けの汁の具・つきこん ほうれん草・白菜
10 火	中華 めん	塩ラーメン、ピザ春巻き チンゲン菜のナムル(中:さきさきチーズ)	中華めん・サラダ油 ごま油・砂糖	豚肉・なると・ピザ春巻き ロースハム(中:さきさきチーズ)	玉ねぎ・もやし・人参 チンゲン菜・大根・もやし
11 水	むぎ 麦ごはん	ポークカレー、イカリングフライ(小:2個・中:3個) 枝豆サラダ	麦ごはん・じゃがいも・砂糖 ごま油・サラダ油 白いりごま	豚肉・イカリングフライ	玉ねぎ・人参 キャベツ・枝豆・大根
12 木	バター パン	クラムチャウダー、国産鶏のロイヤルカツ ポテトサラダ	バターパン・サラダ油 じゃがいも・マヨネーズ バター・砂糖	豚ベーコン・アサリ・イカ・ロースハム 国産鶏のロイヤルカツ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・パセリ 玉ねぎ・きゅうり・人参
13 金	ごはん	わかめスープ、れんこん入り肉シュマイ(小:2個・中:3個) 回鍋肉	ごはん・サラダ油 ごま油・砂糖	わかめ・木綿豆腐・豚肉 れんこん入り肉シュマイ	長ねぎ キャベツ・人参・ピーマン
16 月	ごはん (はいがふりかけ)	白菜と豚肉のスープ、肉入りコロッケ マカロニのケチャップ炒め	ごはん・サラダ油 マカロニ・砂糖	豚肉・肉入りコロッケ 豚ベーコン	白菜・大根・人参・つきこん 玉ねぎ・ピーマン・まいたけ
17 火	バジル スパゲッティ	たまごスープ、チキンナゲット(小:2個・中:3個) ツナサラダ	バジルスパゲッティ サラダ油・ごま油・砂糖	鶏卵・チキンナゲット ツナフレーク	まいたけ 玉ねぎ・人参・パセリ キャベツ・セロリー
18 水	ごはん	みそ汁(油揚げ・大根・もやし)、五目肉みそ団子(小:2個・中:3個) ひじきと小松菜の炒め煮	ごはん・ごま油・砂糖	油揚げ・五目肉みそ団子 さつま揚げ・ひじき	大根・もやし 小松菜・人参
19 木	ナン	野菜スープ、キーマカレー 海藻サラダ(ドレッシング)	ナン・サラダ油・砂糖	豚挽き肉・スライスウインナー ひきわり大豆・ミックスビーンズ	キャベツ・大根・人参・パセリ 玉ねぎ・ピーマン・人参 海藻ミックス・キャベツ・大根
20 金	えだまめ 枝豆 チャーハン	ニラと大根のスープ、中華風厚焼き玉子 棒棒鶏サラダ	枝豆チャーハン ごま油・砂糖・白いりごま	木綿豆腐・中華風厚焼き玉子 鶏ササミフレーク	大根・ニラ キャベツ・もやし・セロリー
23 月	ごはん	豚汁、さんまのおかか煮 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん・じゃがいも サラダ油・砂糖	豚肉・木綿豆腐 さんまのおかか煮	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・つきこん ほうれん草・白菜・えのき
24 火	うどん	親子うどん、エビカツフライ ブロッコリーのおかか和え	うどん・サラダ油・砂糖	鶏卵・鶏肉・エビカツフライ かつお節	大根・人参・長ねぎ ブロッコリー・大根・きゅうり
25 水	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス、カニクリームコロッケ フルーツ白玉	麦ごはん・サラダ油 白玉団子・砂糖	豚肉・カニクリームコロッケ	玉ねぎ・人参・まいたけ みかん・黄桃・パイナップル
26 木	バーガー パン	オニオンスープ、バーガー用ハンバーグ れんこんサラダ	バーガーパン サラダ油・砂糖	豚ベーコン バーガー用ハンバーグ ロースハム	玉ねぎ・人参・大根・パセリ れんこん・キャベツ・大根
27 金	ごはん	中華スープ、若鶏の唐揚げ(小:2個・中:3個) いんげんと玉子の炒め物	ごはん・ごま油・砂糖	木綿豆腐・若鶏の唐揚げ 鶏卵・豚肉	もやし・長ねぎ いんげん・人参・玉ねぎ
30 月	ごはん	道産子汁、根菜ハンバーグ 鶏ササミのハニーマスタード和え	ごはん・じゃがいも・砂糖	カット鮭・ベビーホタテ 根菜ハンバーグ 鶏ササミフレーク	大根・人参・玉ねぎ・つきこん キャベツ・大根・人参
31 火	スパゲッティ	和風あんかけスパゲッティ、欧風オムレツ 小松菜と大根のサラダ(中:ミニフィッシュ)	スパゲッティ・サラダ油 ごま油・砂糖	豚ベーコン・欧風オムレツ・かつお節 ロースハム(中:ミニフィッシュ)	もやし・長ねぎ・人参・まいたけ 小松菜・大根

*こんだては都合により変更することがあります。