

令和5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。

日にち	こ ん だ て	おもにエネルギーの もとなる食品	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
1 月	<b>わかめごはん</b> けんちん汁 さばの塩焼き ほうれん草のお浸し	わかめごはん	高野豆腐 さば・かつお節	大根・人参・つきこん ほうれん草・白菜
2 火	<b>和風あんかけスパゲティ</b> 欧風オムレツ 小松菜と大根のサラダ こどもの白デザート	スパゲティ・サラダ油 ごま油・砂糖	豚ベーコン・かつお節 欧風オムレツ	もやし・人参・まいたけ・長ねぎ 小松菜・大根
8 月	<b>ごはん</b> みそ汁(油揚げ 大根 もやし) 照り焼きチキン ひじきの炒め煮	ごはん・ごま油・砂糖	油揚げ・みそ 照り焼きチキン・さつま揚げ・ひじき	大根・もやし ほうれん草・人参
9 火	<b>塩ラーメン</b> 中華春巻き チンゲン菜のナムル	中華めん・サラダ油 ごま油・砂糖	豚肉・なると 中華春巻き・ロースハム	玉ねぎ・もやし・人参 チンゲン菜・大根
10 水	<b>麦ごはんポークカレー</b> 枝豆サラダ フルーツミックス	麦ごはん・じゃがいも・サラダ油 ごま油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・枝豆・大根 みかん・黄桃・バナナ
11 木	<b>バーガーパン</b> オニオンスープ メンチカツ れんこんサラダ	バーガーパン サラダ油・砂糖	ベーコン メンチカツ	玉ねぎ・人参・大根・パセリ れんこん・キャベツ・大根
12 金	<b>ごはん</b> わかめスープ 回鍋肉 きゅうりと春雨の和え物	ごはん・ごま油 サラダ油・砂糖・ごま・春雨	わかめ・木綿豆腐 豚肉・ロースハム	長ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン きゅうり
15 月	<b>ごはん</b> 白菜と豚肉のスープ 白身魚フライ(ソース) じゃがいものきんぴら	ごはん じゃがいも・ごま	豚肉 白身魚フライ・油あげ	白菜・大根 人参・つきこん
16 火	<b>スパゲティナポリタン</b> コンソメスープ ツナサラダ オレンジ	スパゲティ・バター ごま油・砂糖	ウインナー ツナ	トマト・ピーマン・しめじ・ねぎ・椎茸 わかめ・キャベツ・セロリ・オレンジ
17 水	<b>炊き込みごはん</b> 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
18 木	<b>バターパン</b> 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・バター じゃがいも・マヨネーズ	ベーコン・アサリ・イカ ロイヤルカツ・ロースハム	玉ねぎ・ミックスベジタブル・パセリ 玉ねぎ・きゅうり・人参
19 金	<b>枝豆ごはん</b> ニラと大根のスープ 中華風たまご焼き 棒棒鶏サラダ	ごはん ごま油・砂糖・白いりごま	塩こんぶ・木綿豆腐 中華風たまご焼き・鶏ささみ	枝豆・大根・ニラ キャベツ・もやし・セロリ
22 月	<b>ごはん</b> みそ汁(豆腐 長ねぎ) 若鶏の唐揚げ(小:2個, 中:3個) インゲンとたまごの炒め物	ごはん・ごま油 サラダ油・砂糖	木綿豆腐 若鶏の唐揚げ・たまご・豚肉	長ねぎ いんげん・人参・玉ねぎ
23 火	<b>かしわうどん</b> ポテトコロッケ カニ風味フレークサラダ	うどん サラダ油・ごま油・砂糖	鶏肉 ポテトコロッケ・カニフレーク	大根・人参・長ねぎ キャベツ・大根
24 水	<b>ごはん</b> 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・みそ 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・なめたけ
25 木	<b>ナン</b> キーマカレー 野菜スープ 海藻サラダ(ドレッシング)	ナン・バター・砂糖 じゃがいも	豚肉・大豆・ミックスビーンズ ウインナー	人参・パセリ ピーマン・玉ねぎ キャベツ・大根・海藻ミックス
26 金	<b>ごはん</b> キムチ鍋 五目肉団子 さつまいもとごぼうのマヨ和え	ごはん・サラダ油・砂糖 さつまいも・マヨネーズ	豚肉・木綿豆腐 五目肉団子	白菜・もやし・人参・にら・つきこん 椎茸 人参・枝豆・ごぼう
29 月	<b>ごはん</b> 中華スープ チンジャオロース 肉シュウマイ	ごはん・ごま油 砂糖	木綿豆腐 豚肉・肉シュウマイ	もやし・長ねぎ ピーマン・たけのこ・人参
30 火	<b>わかめラーメン</b> エビカツフライ ブロッコリーのおかか和え	中華めん・サラダ油 サラダ油	わかめ・なると エビカツフライ・かつお節	もやし・人参・玉ねぎ・長ねぎ ブロッコリー・大根・きゅうり
31 水	<b>ごはん</b> どさんこ汁 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	鮭・ペビーホタテ・みそ 根菜ハンバーグ・鶏ささみ	大根・人参・玉ねぎ・つきこん キャベツ・きゅうり・人参

\*こんだては都合により変更することがあります。