５月分　献立のお知らせ

令和7年度　西根地区学校給食センター（西根・松尾）

日 曜	献立名	使用する主な食品 働く力・熱となる 炭水化物・脂肪（黄）	血や肉になる タンパク質・カルシウム（赤）	体の調子をととのえる ビタミン（緑）	エネルギー（kcal） 小学校（中学年）	中学校
1 木	**★教科関連給食　小学4年・国語「八十八夜」**				641	763
	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			
	せんべいじる	せんべい	とりにく　とうふ	だいこん　にんじん　**ごぼう　まいたけ**　ねぎ		
	ほうれんそういり みそあつやきたまご	さとう　でんぷん　あぶら	たまご　みそ	ほうれんそう		
	れんこんのカレーふうみきんぴら	こんにゃく　ごま　さとう　あぶら	ちくわ　だいず	れんこん　ピーマン　にんじん　きくらげ		
	まっちゃプリン	さとう	とうにゅう			
2 金	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		550	682
	じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも　やきふ	わかめ　**みそ**	だいこん　えのきたけ　ねぎ		
	さんりくさんさばのみりんやき	さとう	さば			
	なっとうあえ	さとう	なっとう　チーズ	もやし　はくさい　ほうれんそう　にんじん		
7 水	テーブルロールパン　牛乳	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	スキムミルク　ぎゅうにゅう		656	834
	ＡＢＣスープ	マカロニ	ウインナー	たまねぎ　キャベツ　レタス　にんじん　とうもろこし		
	チーズオムレツ	あぶら　こむぎこ　さとう	たまご　チーズ			
	ポークビーンズ	じゃがいも　さとう	ぶたにく　だいず	たまねぎ　ひよこまめ　いんげん　トマト　にんにく		
8 木	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		563	677
	うるいとたけのこのみそしる		あつあげ　みそ	キャベツ　だいこん　うるい　えのきたけ　ねぎ　たけのこ		
	さけのあまずあんかけ	さとう　でんぷん	さけ	たまねぎ　ピーマン		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　いんげん　**しいたけ**		
9 金	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		665	827
	はるキャベツとんじる	こんにゃく　あぶら	ぶたにく　とうふ　**みそ**	キャベツ　**ごぼう**　にんじん　ねぎ　ぶなしめじ		
	いかメンチかつ	パンこ　でんぷん　こむぎこ　さとう　あぶら	いか			
	アスパラガスのごまサラダ	さとう　ごま　ごまあぶら		アスパラガス　きゅうり　だいずもやし　にんじん		
	アイスふうデザート	さとう　なまクリーム　れんにゅう	にゅうせいひん　たまご			
12 月	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		600	745
	ぎょうじゃないり こめこのしおラーメンスープ	こめ（ちゅうかめん）　あぶら	ぶたにく　なると　こんぶ	たまねぎ　**ぎょうじゃな**　にんじん　ねぎ　しょうが		
	ショウロンポウ（２こ）	こむぎこ　パンこ　でんぷん　さとう	ぶたにく　とりにく	たまねぎ		
	チキンチンジャオロース	ごまあぶら　さとう	とりにく　みそ	たけのこ　だいずもやし　ピーマン　パプリカ　にんじん　しょうが　にんにく		
13 火	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		607	744
	ふきのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　**みそ**	キャベツ　ふき　にんじん　ねぎ		
	いわしのかんろに	さとう　でんぷん	いわし	しょうが		
	めかぶとはるさめのあえもの	はるさめ	めかぶ	ほうれんそう　ほうれんそう　きゅうり　にんじん　えだまめ		
	スクールヨーグルト		ヨーグルト			
14 水	**★教科関連給食　小学3年・保健「体のせいけつとけんこう」**				645	818
	ロングライフコッペパン　牛乳	こむぎこ　さとう　ショートニング　マーガリン　あぶら	スキムミルク　ぎゅうにゅう			
	ミートボールトマトスープ	じゃがいも　さとう　バター　パンこ　でんぷん	とりにく　とうふ　ぶたにく	たまねぎ　キャベツ　トマト　いんげん　にんにく		
	あじのカレーふうみフライ	パンこ　こむぎこ　でんぷん　あぶら	あじ			
	シーフードスパゲッティ	スパゲッティ　バター	ベーコン　あさり　えび　かに（※）	たまねぎ　にんじん　ピーマン　ぶなしめじ　にんにく		
15 木	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		579	688
	ほうれんそうとなめこのみそしる	やきふ	とうふ　**みそ**	だいこん　**ほうれんそう**　なめこ　にんじん　ねぎ		
	やさいにくだんご（２こ）	パンこ　あぶら　さとう　ごま	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　れんこん　ごぼう　ねぎ　しょうが		
	きりぼしだいこんのいために	こんにゃく　あぶら　さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん　にんじん　ごぼう　いんげん　しいたけ		
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
16 金	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		593	741
	いもだんごじる	じゃがいも　でんぷん	ぶたにく　**みそ**	だいこん　にんじん　**ごぼう**　ぶなしめじ　ねぎ		
	とりにくのしおこうじからあげ	でんぷん　こむぎこ　あぶら	とりにく	にんにく　しょうが		
	うめおかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし　キャベツ　きゅうり　えだまめ　にんじん　ねりうめ		
19 月	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		639	794
	えびいりはっぽうさいスープ	あぶら　でんぷん	うずらたまご　ぶたにく　えび　なると	はくさい　たまねぎ　たけのこ　にんじん　きぬさや　きくらげ　しょうが		
	とりにくのヤンニョムソース	あぶら　でんぷん　さとう　ごまあぶら　ごま	とりにく	にんにく		
	フルーツのヨーグルトあえ	ナタデココ　さとう	ヨーグルト	みかん　パイン　もも		
20 火	**★教科関連給食　中学3年・保健「食生活と健康」**				580	760
	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			
	もやしのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　わかめ　**みそ**	もやし　たまねぎ　ねぎ		
	こもちししゃもフライ（小１び、中２び）	パンこ　こむぎこ　あぶら	こもちししゃも			
	こうやどうふのにもの	こんにゃく　さとう	とりにく　こうやどうふ	ごぼう　わらび　ふき　みず　ひめたけのこ **しいたけ**　にんじん　いんげん		
	オレンジ			オレンジ		
21 水	**★教科関連給食　中学2年・外国語「Taste of Culture」**				724	860
	セルフホットドッグ　せわりコッペパン　牛乳	こむぎこ さとう ショートニング	スキムミルク　ぎゅうにゅう			
	セルフホットドッグ　ロングウインナー	さとう　はちみつ	ぶたにく	たまねぎ　トマト　りんご		
	クラムチャウダー	じゃがいも　なまクリーム　バター	とりにく　あさり	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　こなパセリ		
	はるやさいコールスローサラダ	ドレッシング　さとう	だいず	キャベツ　アスパラガス　パプリカ　とうもろこし　えだまめ　きゅうり　にんじん		
22 木	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		541	672
	みそひっつみじる	ひっつみ	ぶたにく　みそ	だいこん　ごぼう　はくさい　にんじん　**しいたけ**　ねぎ		
	ほっけのしおやき		ほっけ			
	すきこんぶのいために	こんにゃく　さとう　あぶら	さつまあげ　こんぶ	たまねぎ　だいずもやし　にんじん		
23 金	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		618	774
	さんさいうどんじる	うどん	とりにく　あぶらあげ	わらび　ふき　みず　ひめたけのこ　なめこ　ねぎ		
	ちぐさやき	あぶら　さとう	たまご　とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　しいたけ		
	ほうれんそうのごまあえ	ごま　さとう　ごまあぶら　でんぷん	かつおぶし	ほうれんそう　もやし　にんじん　きりぼしだいこん		
	サワーゼリー	さとう	にゅうさんきんいんりょう　スキムミルク	レモンかじゅう		
26 月	ごはん　ジョア（プレーン）	ごはん	ジョア		538	660
	ちゅうかたまごスープ	じゃがいも　でんぷん	とうふ　たまご	たまねぎ　ねぎ　にんじん　きくらげ		
	はるまき	はるさめ　こむぎこ　でんぷん　さとう　ごまあぶら　あぶら	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ　にんにく　しょうが		
	コマクサポークとほうれんそうの ビビンバいため	ごま　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	だいずもやし　ほうれんそう　たけのこ ぜんまい　にんじん　にんにく　しょうが		
27 火	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		562	689
	こまつなとあつあげのみそしる		あつあげ　**みそ**	だいこん　こまつな　たまねぎ　にんじん　ねぎ		
	あかうおのしおやき		あかうお			
	たけのこのそぼろに	こんにゃく　さとう　でんぷん　あぶら	とりにく　だいず	たまねぎ　ひめたけのこ　にんじん　きぬさや　ほししいたけ　しょうが		
	かわちばんかん			かわちばんかん		
28 水	はちまんたいきゅうしょく ロングライフコッペパン　牛乳	こむぎこ　さとう　ショートニング　マーガリン　あぶら	スキムミルク　ぎゅうにゅう		641	816
	はちまんたいさんもちむぎいりコーンポタージュ	じゃがいも　**もちむぎ**　バター	ぎゅうにゅう　スキムミルク	とうもろこし　たまねぎ　にんじん　こなパセリ		
	はちまんたいさんほうれんそういりハンバーグ	でんぷん　パンこ　あぶら　さとう　こむぎこ	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　**ほうれんそう**　キャベツ		
	ほうれんそうとツナのサラダ	ドレッシング	ツナ	ほうれんそう　キャベツ　カリフラワー　にんじん　えだまめ		
29 木	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		538	669
	みだくさんみそしる		とうふ　**みそ**	キャベツ　だいこん　かぼちゃ　にんじん　**しいたけ**　ねぎ		
	とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが		
	いとこんにゃくのピリからいため	こんにゃく　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	たけのこ　にんじん　エリンギ　ピーマン パプリカ　きりぼしだいこん　しょうが		
30 金	ごはん　牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		819	974
	ポークハヤシ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　いんげん　**マッシュルーム**　しょうが　にんにく		
	いわてメンチカツ	パンこ　さとう　こむぎこ　でんぷん　あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
	ひじきのサラダ	ドレッシング	だいず　ひじき　チーズ	ブロッコリー　にんじん　とうもろこし		
	れいとうパイン			パイナップル		

※太文字は八幡平市産（予定）の食材です。　※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ごはんの日（水曜日以外）はご家庭から白飯を持たせてください。
（※）のかには、カニエキス（調味料に含まれるもの）です。

＜５月の栄養価（平均）＞　小学校･･･エネルギー（615kcal）、たんぱく質（24.9g）、脂質（18.8g）、塩分（2.1g）
中学校･･･エネルギー（759kcal）、たんぱく質（30.1g）、脂質（21.7g）、塩分（2.6g）