

日	献立名	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力の元になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	1杯 - 小	1杯 - 中
1金	ハヤシライス	○	豚肉	米、メークイン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマト、ケチャップ、ブルー	727 kcal	938 kcal
	チキンナゲット		鶏肉	小麦粉、でん粉、砂糖、植物油、大豆			
7木	和風スパゲティ		鶏肉、ベーコン	スパゲティ、オリーブ油	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ	647 kcal	775 kcal
	ミルポテっと	○	牛乳、脱脂粉乳、卵	じゃがいも、小麦粉、でん粉、砂糖、キャノーラ油			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
8金	ソフトフランスパン/いちごジャム			ソフトフランスパン、いちごジャム		673 kcal	761 kcal
	肉団子のスープ	○	ベーコン、肉団子		人参、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが		
	若鶏もも炭火焼き		鶏肉	でん粉、植物油			
	美幌産アスパラサラダ		ウインナー	和風ドレッシング	美幌産アスパラ、人参、コーン		
11月	ごはん			米		622 kcal	756 kcal
	しめじの味噌汁	○	わかめ、油揚げ、味噌		ぶなしめじ、人参、長ねぎ		
	焼春巻き		オイスターソース	春雨、小麦粉、でん粉、植物油、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ		
	八宝菜		豚肉	ごま油、甜菜糖、でん粉	人参、白菜、きくらげ、玉ねぎ		
12火	塩ラーメン	○	豚肉、とこ	ラーメン	人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ	717 kcal	905 kcal
	ショーロンボー		豚肉、オイスターソース	小麦粉、でん粉、砂糖、植物油	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、葱、生姜		
	合わせるゼリー			みかんゼリー、レモンゼリー、ナタデココ			
13水	ごはん			米		630 kcal	710 kcal
	豚汁	○	豚肉、木綿豆腐、味噌	メークイン、つきこん	人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが		
	さばの生姜煮		さば	砂糖、水飴	生姜		
	野菜の酢醤油和え			甜菜糖	もやし、白菜、ほうれん草		
14木	ごはん			米		632 kcal	754 kcal
	白菜の味噌汁	○	高野豆腐、味噌		白菜、人参、長ねぎ		
	ヒレカツ		豚肉、脱脂粉乳	パン粉、小麦粉、でん粉、キャノーラ油			
	切干大根の煮物		竹輪、油揚げ		切干大根、人参		
15金	バーガーパン			バーガーパン		771 kcal	880 kcal
	かぼちゃのポタージュ	○	牛乳、生クリーム		玉ねぎ、人参、かぼちゃ、パセリ		
	ハンバーグ		鶏肉、豚脂	砂糖、でん粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが		
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ、コーン、きゅうり、人参		
18月	ごはん			米		641 kcal	773 kcal
	豆腐とわかめの味噌汁	○	木綿豆腐、わかめ、味噌		人参、長ねぎ		
	いわしの甘辛揚げ		いわし	でん粉、植物油			
	ぶきの炒め煮		豚肉、さつま揚げ	つきこん、甜菜糖、サラダ油	ぶき		
19火	ナポリタンスパゲティ	○	ウインナー	スパゲティ、甜菜糖、オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、トマト、ケチャップ	769 kcal	925 kcal
	ツナキャベツサラダ		まぐろフレーク水煮	マヨネーズ (卵無し)	キャベツ、人参、きゅうり		
	シュークリーム		卵、脱脂粉乳	でん粉、小麦粉、水あめ、砂糖、油脂			
	ミルメーク			ミルメークココア			
20水	カレーライス	○	豚肉	米、メークイン、甜菜糖	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ブルー	700 kcal	885 kcal
	小松菜とコーンのサラダ			白ごま、サラダ油、甜菜糖	ごまつな、コーン		
21木	ごはん			米		605 kcal	736 kcal
	キャベツの味噌汁	○	木綿豆腐、味噌		キャベツ、人参、長ねぎ		
	イカメンチカツ		いか	砂糖、小麦粉、パン粉、キャノーラ油	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、		
	筑前煮		鶏肉	つきこん、甜菜糖、サラダ油	しいたけ、ごぼう、人参、筍、いんげん		
22金	やきそばパン	○		コッペパン、焼そば		647 kcal	723 kcal
	中華コンソープ		鶏卵	でん粉	長ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、コーン		
	豚肉とキャベツの塩だれ炒め		豚肉	ごま油	にんにく、キャベツ、もやし		
25月	ごはん			米		614 kcal	
	ほうれん草の味噌汁	○	油揚げ、味噌		ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのきだけ		
	鶏肉の味噌チーズ焼き		鶏肉、味噌、シュレッドチーズ	マヨネーズ (卵無し)、甜菜糖	レモン果汁		
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	甜菜糖、ごま油	人参、ごぼう		
26火	五目うどん	○	豚肉、油揚げ	うどん	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ	594 kcal	800 kcal
	ちくわの磯辺天ぷら		ちくわ、卵、あおさ	小麦粉、でん粉、植物油			
	さつまいもの甘煮			さつまいも、バター、甜菜糖			
27水	ごはん			米		603 kcal	733 kcal
	大根とえのきの味噌汁	○	味噌		大根、えのきだけ、長ねぎ、人参		
	厚焼きたまご		鶏卵	植物油、砂糖			
	びほろ豚ジンギスカンの野菜炒め		びほろ豚ジンギスカン	サラダ油	玉ねぎ、人参、にら、もやし、キャベツ、ピーマン		
28木	ごはん			米		689 kcal	814 kcal
	ごぼうのスープ	○	高野豆腐		ごぼう、人参、えのきだけ、ほうれん草、長ねぎ、生姜		
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉、砂糖、キャノーラ油	生姜		
	麻婆春雨		豚肉、オイスターソース	緑豆春雨、ごま油、甜菜糖	生姜、筍、人参、にんにく		
29金	びほろ甜菜糖パン	○	鶏卵、乳成分	美幌産小麦粉 (ゆめちから)、甜菜糖		679 kcal	777 kcal
	ミネストローネ		ウインナー、ベーコン	オリーブ油	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、美幌産トマト		
	さくら豚とサッシーのコロッケ	○	豚肉	甜菜糖、パン粉、	サッシー、玉ねぎ		
	美幌産アスパラソテー		ハム		美幌産アスパラ、人参、コーン		

～ 5月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
麺(小麦)	精米、パン(小麦)、味噌、醤油、豆腐	大根、人参、白菜
グリーンアスパラガス	豚肉、鶏肉、鶏卵、油揚げ、もやし、ほうれん草、にら、しいたけ、ごぼう	キャベツ、しょうが
甜菜糖		ピーマン
パン (小麦粉ゆめちから)	きゅうり、長ねぎ、玉ねぎ、コーン、枝豆	じゃが芋



赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

たのしいきゅうしょくの
データ版は左の
QRコードからご覧
いただけます。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	664	803
たんぱく質(g)	24.1	28.5
脂質(g)	22.8	26.3
食塩相当量(g)	2.7	3.4

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願ひします。