

# 5月 こんだて表

令和6年5月  
日高町教育委員会  
(門別地区) 富川小学校

赤・黄・緑色の食品から  
バランスよく食べようね!

食べ物のほたらき  
赤～からだをつくる  
黄～ねつや力になる  
緑～からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<p>今月の行事食</p> <p>2日(木): こどもの日</p> <p>たけのこは成長が早くぐんぐん育つので、子供がすくすく育つようにという願いが込められています。そんなたけのこの炊き込みご飯です。</p>	<p>たけのこの中にある白い粉は食べられる!?</p> <p>この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うま味成分です。食べられるので洗い流さず食べるようにしましょう!</p>	<p>1 だいこん 大根スタミナ / やき 焼き</p> <p>赤 みそ 焼きつくね ぶた肉 牛乳</p> <p>黄 ごはん 南瓜団子 三温糖 油 三温糖 油 三温糖 油</p> <p>緑 長ねぎ 大根 人参 小ねぎ にんにく</p> <p>ごはん 南瓜団子みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 651kcal 782kcal タンパク質 21.3g 24.3g 塩 分 3.1g 3.9g</p>	<p>2 いんげん / さば</p> <p>赤 油揚げ わかめ みそ さば 牛乳</p> <p>黄 ごはん 上白糖 ごま ミルメーク</p> <p>緑 竹の子 長ねぎ いんげん 人参</p> <p>ごはん わかめみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 531kcal 762kcal タンパク質 27.1g 32.2g 塩 分 4.2g 5.3g</p>	<p>3 憲法記念日</p> <p>赤 ぶた肉 いか つと 牛乳</p> <p>黄 麦ごはん 片栗粉 油 三温糖 油 上白糖</p> <p>緑 竹の子 白菜 人参 しょうが にんにく キャベツ</p> <p>ごはん やみつき キャベツ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 631kcal 778kcal タンパク質 24.1g 29.3g 塩 分 2.8g 3.5g</p>
<p>6 振替休日</p>	<p>7 コーンサラダ</p> <p>赤 ぶた肉 大豆ミート ミートトップ 粉チーズ 牛乳</p> <p>黄 ペンネ 三温糖 油 小麦粉 上白糖</p> <p>緑 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ にんにく トマト缶 ブロッコリー コーン</p> <p>ごはん もやしみそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 599kcal 737kcal タンパク質 26.8g 32.8g 塩 分 2.8g 3.6g</p>	<p>8 はるさめ 春雨 / すき焼き風</p> <p>赤 油揚げ みそ ぶた肉 牛乳</p> <p>黄 ごはん 油 春雨 すき焼き風コロッケ 三温糖 油 三温糖 油</p> <p>緑 もやし 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 竹の子</p> <p>ごはん 春雨みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 685kcal 824kcal タンパク質 21.4g 25.0g 塩 分 2.5g 3.1g</p>	<p>9 まろやか / わふう</p> <p>赤 鮭 卵 ぶた肉 まろやか昆布 牛乳</p> <p>黄 ごはん じゃがいも 三温糖 油 上白糖</p> <p>緑 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 ほうれん草 エリンギ</p> <p>ごはん 鮭のオハウ風</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 632kcal 780kcal タンパク質 27.2g 33.3g 塩 分 2.2g 2.8g</p>	<p>10 やみつき</p> <p>赤 ぶた肉 いか つと 牛乳</p> <p>黄 麦ごはん 片栗粉 油 三温糖 油 上白糖</p> <p>緑 竹の子 白菜 人参 しょうが にんにく キャベツ</p> <p>ごはん やみつき キャベツ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 631kcal 778kcal タンパク質 24.1g 29.3g 塩 分 2.8g 3.5g</p>
<p>13 ごもく 五目 / とり</p> <p>赤 油揚げ みそ とり肉 大豆 昆布 牛乳</p> <p>黄 ごはん さつま芋 上白糖 三温糖 油 三温糖 油</p> <p>緑 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 干椎茸</p> <p>ごはん さつま芋みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 632kcal 775kcal タンパク質 27.1g 32.3g 塩 分 2.9g 3.7g</p>	<p>14 中華ラビオリ</p> <p>赤 ぶた肉 つと 中華ラビオリ 牛乳</p> <p>黄 生ラーメン 油</p> <p>緑 メンマ 白菜 長ねぎ 人参</p> <p>ごはん 中華ラビオリ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 645kcal 749kcal タンパク質 24.6g 29.0g 塩 分 7.1g 9.0g</p>	<p>15 きゅうり / イカ</p> <p>赤 油揚げ みそ イカメンチ ツナ 牛乳</p> <p>黄 ごはん 油 上白糖</p> <p>緑 大根 長ねぎ きゅうり コーン</p> <p>ごはん 大根みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 632kcal 798kcal タンパク質 20.6g 25.4g 塩 分 3.0g 3.8g</p>	<p>16 りんごゼリー</p> <p>赤 ぶた肉 卵 わかめ 牛乳</p> <p>黄 麦ごはん ごま油 三温糖 油 三温糖 油</p> <p>緑 長ねぎ 竹の子 にんにく しょうが もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ</p> <p>ごはん りんごゼリー</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 709kcal 881kcal タンパク質 25.3g 30.9g 塩 分 2.6g 3.4g</p>	<p>17 キウイ / とりの</p> <p>赤 牛乳 とり肉</p> <p>黄 黒糖パン バター オリーブ油</p> <p>緑 コーン 玉ねぎ パセリ しめじ アスパラガス キウイフルーツ</p> <p>ごはん キウイ フルーツ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 621kcal 768kcal タンパク質 25.6g 31.3g 塩 分 3.1g 4.1g</p>
<p>20 キムチ</p> <p>赤 豆腐 わかめ みそ ぶた肉 牛乳</p> <p>黄 ごはん じゃがいも 三温糖 油</p> <p>緑 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白滝 きゅうり</p> <p>ごはん 豆腐みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 594kcal 731kcal タンパク質 21.0g 25.3g 塩 分 2.8g 3.6g</p>	<p>21 揚げいももち</p> <p>赤 油揚げ とり肉 かまぼこ わかめ 牛乳</p> <p>黄 うどん いももち 油 三温糖 片栗粉</p> <p>緑 人参 長ねぎ しいたけ</p> <p>ごはん 揚げいももち</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 648kcal 748kcal タンパク質 23.0g 27.2g 塩 分 6.2g 7.8g</p>	<p>22 クラゲの</p> <p>赤 ツナ 豆腐 みそ 中華クラゲ 牛乳</p> <p>黄 ごはん 春雨 ごま油 片栗粉 三温糖</p> <p>緑 チンゲン菜 コーン 長ねぎ 干椎茸 しょうが にんにく きゅうり もやし</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 608kcal 749kcal タンパク質 25.0g 30.4g 塩 分 3.5g 4.5g</p>	<p>23 きりぼし 切干と / あつや</p> <p>赤 油揚げ みそ 厚焼き玉子 ひじき とり肉 牛乳</p> <p>黄 ごはん 三温糖 油</p> <p>緑 しめじ キャベツ 人参 切干大根</p> <p>ごはん 厚焼き玉子</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 645kcal 761kcal タンパク質 20.2g 23.1g 塩 分 2.6g 3.2g</p>	<p>24 なぞドレッシング</p> <p>赤 ぶた肉 牛乳</p> <p>黄 麦ごはん じゃがいも 油</p> <p>緑 人参 玉ねぎ にんにく ブロッコリー コーン</p> <p>ごはん なぞドレッシング サラダ</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 792kcal 992kcal タンパク質 24.0g 29.3g 塩 分 3.0g 3.9g</p>
<p>27 シリシリ風 / えび</p> <p>赤 高野豆腐 みそ えびしゅうまい 炒り卵 牛乳</p> <p>黄 ごはん 油</p> <p>緑 ほうれん草 長ねぎ 人参 玉ねぎ</p> <p>ごはん 高野豆腐みそ汁</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 651kcal 767kcal タンパク質 22.0g 25.2g 塩 分 3.5g 4.1g</p>	<p>28 コールスロー</p> <p>赤 ウインナー チーズ 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ オリーブ油 バター 三温糖 油 エッグケア 上白糖</p> <p>緑 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ 人参 コーン</p> <p>ごはん ナポリタン</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 647kcal 799kcal タンパク質 22.9g 27.7g 塩 分 2.4g 3.1g</p>	<p>29 やさいいた 野菜炒め / はるま</p> <p>赤 豆腐 ぶた肉 みそ 春巻き わかめ 牛乳</p> <p>黄 ごはん 油</p> <p>緑 白菜 キムチ 長ねぎ キャベツ 人参 コーン</p> <p>ごはん 野菜炒め</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 687kcal 821kcal タンパク質 19.7g 23.9g 塩 分 3.3g 4.1g</p>	<p>30 卵の花 / いわし</p> <p>赤 豆腐 みそ 牛乳 いわし梅煮 おから とり肉 枝豆 油揚げ 豆乳</p> <p>黄 ごはん さつまいも 三温糖 油</p> <p>緑 ほうれん草</p> <p>ごはん 卵の花</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 668kcal 799kcal タンパク質 26.6g 30.9g 塩 分 2.7g 3.3g</p>	<p>31 フルーツ</p> <p>赤 青のり とり肉団子 わかめ ヨーグルト 牛乳</p> <p>黄 背割りコッペ 蒸しめん ごま油 上白糖</p> <p>緑 人参 竹の子 みかん缶 パナナ</p> <p>ごはん フルーツ ヨーグルト</p> <p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー 570kcal 705kcal タンパク質 20.9g 25.3g 塩 分 4.1g 5.3g</p>

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承下さい。

# 5月 アレルゲン表示 富小

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
1	水	焼きつくね 大根スタミナ炒め	豚肉	小麦	大豆、鶏肉
2	木	わかめみそ汁 さばカレー焼き いんげんごま和え ミルクココア	油揚げ さば ごま		大豆 さば ごま 大豆
7	火	ミートソースパンネ	パンネ 豚肉 大豆ミート ミートトップ 小麦粉 粉チーズ	小麦 乳	豚肉 大豆 大豆、鶏肉、豚肉
8	水	もやしみそ汁 すき焼き風コロッケ 春雨炒め	油揚げ 豚肉	乳、小麦	大豆 大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン
9	木	鮭のオハウ風 和風オムレツ まろやか昆布	鮭 卵 豚肉	卵	鮭 豚肉 大豆
10	金	中華丼 やみつぎキャベツ	豚肉 いか ごま		豚肉 いか ごま
13	月	さつまいもみそ汁 とり照り焼き 五目煮豆	油揚げ 鶏肉 大豆		大豆 鶏肉 大豆
14	火	塩ラーメン 中華ラビオリ	生ラーメン 豚肉 つと	卵、小麦	豚肉 大豆 大豆、鶏肉、豚肉
15	水	大根みそ汁 イカメンチ	油揚げ	小麦	大豆 大豆、いか
16	木	ピピンパ丼 卵スープ りんごゼリー	豚肉 ごま 卵	卵	豚肉 ごま りんご
17	金	黒糖パン コーンポタージュ とりのケチャップ炒め キウイフルーツ	牛乳 バター 鶏肉	卵、乳、小麦 乳 乳	大豆 大豆、鶏肉、豚肉 鶏肉 キウイ
20	月	豆腐みそ汁 肉じゃが	豆腐 豚肉		大豆 豚肉
21	火	関西風うどん	うどん 鶏肉 油揚げ	小麦	鶏肉 大豆
22	水	かわり麻婆 クラゲの中華サラダ	豆腐 中華クラゲ	小麦	大豆 大豆、ごま
23	木	キャベツみそ汁 厚焼き玉子 切干とひじき煮物	油揚げ 鶏肉	卵、小麦	大豆 大豆、豚肉、ゼラチン 鶏肉
24	金	ポークカレー	豚肉 牛乳	乳	豚肉
27	月	高野豆腐みそ汁 えびしゅうまい シリシリ風炒め	高野豆腐 炒り卵	小麦、えび 卵、小麦	大豆 大豆、鶏肉、豚肉 大豆

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
28	火	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ ウインナー バター 粉チーズ	小麦 乳 乳	大豆、豚肉
29	水	コールスロー ピリ辛みそ汁	エッグケア 豆腐 豚肉 キムチ		大豆 大豆 豚肉 大豆、ごま、りんご、ゼラチン
		春巻き(小学生) 春巻き(中学生)		小麦 小麦 乳、小麦	大豆、鶏肉 大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま
30	木	ほうれん草みそ汁 いわし梅煮 卵の花炒り煮	豆腐 おから 鶏肉 枝豆 油揚げ 豆乳	小麦	大豆 大豆 大豆 鶏肉 大豆 大豆
31	金	背割りコッペ 焼きそば 肉団子スープ フルーツヨーグルト	蒸しめん とり肉団子 ヨーグルト バナナ	乳、小麦 卵、小麦 小麦 乳	大豆 大豆、鶏肉、豚肉 バナナ

## 《調味料》

〈食品名〉	〈特定原材料〉	〈特定原材料に準ずるもの〉
味噌(赤みそ含む)		大豆
しょうゆ(昆布しょうゆ含む)	小麦	大豆
ごま油		ごま
コンソメ		鶏肉、豚肉
とつがらし粉		ごま
しょうゆラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
塩ラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
とりがらスープ(粉)		鶏肉
バックソース		大豆、りんご
トウバンジャン		大豆
とりがらスープ		鶏肉
コーンクリームスープ	乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉
ベシャメルソース	乳、小麦	大豆
キムチ味	えび	大豆、りんご
白だし	小麦	大豆
テンメンジャン	小麦、落花生	大豆
カレールウ	卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ
カレールウ(卵・乳無し)	小麦	大豆、豚肉、ごま、りんご
なぞドレッシング		りんご
ナポリタンソース		大豆
焼きそばソース		大豆、豚肉、りんご

## \* 特定原材料とは? \*

★特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された8品目のこと  
〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生、くるみ〕

☆特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された20品目のこと  
〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕

※加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。  
同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。