

5月分よていこんだてひょう

令和8年度

中標津町学校給食センター

保護者の皆様へ

※現金納入の方は5月中旬に納入通知書を送付いたします。
※口座振替の方は5月27日(水)が振替日です。

【5月の学校集金日】

中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中
25日	26日	27日	28日	22日

※給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。
※令和7年度以前に未納のある場合は、放置せず計画的に早期完納をお願い致します。

新年度から、スプーンが新しくなりました。
大切に使いましょう。

1日 小635kcal・中778kcal

- ごはん(たまごふりかけ)
- みそしる(なめこ・とうふ)
- さばしょうがに
- キャベツ

ちゅうかサラダ

精白米、たまごふりかけ、なめこ、人参、豆腐、いりこだし、鰹だし、白味噌、さば生姜煮、人参、キャベツ、中華くらげ、ごま油、りんご酢、濃口醤油、上白糖

4日

5日

6日

7日 小634kcal・中760kcal

- マーボーどん
- パイタンスープ

精白米、豚肉、干椎茸、豆腐、長葱、生姜、にんにく、水、赤味噌、ポークフィヨン、濃口醤油、広東風麻婆豆腐の素、上白糖、澱粉、ごま油、味付メンマ、つと、人参、もやし、ほうれん草、ガラフレッシュ白湯、ポークフィヨン、塩、白湯、こしょう

8日 小639kcal・中787kcal

- ごはん
- わかめスープ
- ミートボール(幼小2・中3)
- はっぼうさい

精白米、つと、人参、玉葱、わかめ、ポークフィヨン、ブイヨン、塩、こしょう、ミートボール(国産鶏豚のたれ付き肉団子)、豚肉、人参、干椎茸、竹の子、ほたて、えび、白菜、ピーマン、ポークフィヨン、オイスターソース、薄口醤油、塩、こしょう、澱粉、ごま油

11日 小699kcal・中811kcal

- ごはん
- ちゅうかふうコーンスープ
- はるまき
- チャプチェ

精白米、ベーコン、干椎茸、スイートコーンペースト、人参、玉葱、チンゲン菜、鶏卵、ポークフィヨン、塩、薄口醤油、澱粉、香巻、菜種油、豚肉、人参、干椎茸、ピーマン、春雨、にんにく、生姜、濃口醤油、みりん、酒、塩、ごま油

12日 小629kcal・中839kcal

- ミルクパン(クリームゴールド)
- ラビオリスープ
- チキンマスタードやき
- ジャーマンポテト

ミルクパン、クリームゴールド、ホールコーン、ポークラビオリ、人参、玉葱、ほうれん草、ポークフィヨン、ブイヨン、塩、薄口醤油、こしょう、鶏肉、塩、こしょう、粒マスタード、マヨドレフ、粉チーズ、白ワイン、ベーコン、玉葱、じゃが芋、バター、塩、荒挽きこしょう

13日 小731kcal・中813kcal

- スパゲティナポリタン
- ほたてクリームコロッケ
- やきプリンタルト

スパゲティ、塩、ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、鶏だし、トマトソース、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、こしょう、ほたてクリームコロッケ、菜種油、焼きプリンタルト

14日 小709kcal・中844kcal

- ポークカレーライス
- ブロッコリーとツナのサラダ
- シャインマスカットゼリー

精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーネ、ブルーネ、バーモントカレー給食用、とろける給食用カレー、テラックスキングカレー、ブロッコリー、人参、パプリカ黄色、まぐろ水煮、和風ドレッシング、シャインマスカットゼリー

15日 小731kcal・中904kcal

- ごはん
- みそしる(こうやとうふ・わかめ)
- サーモンフライ(パックソース)
- チンジャオロース

ごはん、高野豆腐、人参、わかめ、いりこだし、鰹だし、白味噌、サーモンフライ、菜種油、パックソース、豚肉、竹の子、じゃが芋、ピーマン、生姜、にんにく、オイスターソース、朝鮮風焼肉のたれ、上白糖、酒、濃口醤油、澱粉、ごま油

18日 小723kcal・中843kcal

- ごはん
- いもだんごじる
- いわしのうめに
- あつあげみそいため

精白米、おじゃもちボール、大根、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、いわしの梅煮、豚肉、玉葱、椎茸、人参、厚揚げ、ピーマン、生姜、にんにく、濃口醤油、オイスターソース、上白糖、酒、みりん、赤味噌

19日 小701kcal・中965kcal

- かぼちゃパン
- ブラウンシチュー
- チーズハンバーグ
- たまごサラダ

かぼちゃパン、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津生クリーム、バター、生姜、にんにく、ブイヨン、ブルーネ、ブルーネ、ブルーネ、ウスターソース、トマトピューレ、赤ワイン、ビーフシチュー素、こしょう、チーズハンバーグ、たまごサラダ

20日 小616kcal・中733kcal

- カレーうどん
- ちくわいそべあげ
- だいこんときゅうりのひたひた

茹でうどん、鶏肉、油揚げ、人参、玉葱、長葱、干椎茸、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん、バーモントカレー給食用、南蛮カレー、澱粉、竹輪磯辺揚げ、菜種油、人参、大根、きゅうり、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ごま油、鰹節

21日 小680kcal・中815kcal

- やきとりどん
- のっぺいじる

精白米、鶏肉、玉葱、人参、枝豆、三温糖、濃口醤油、みりん、酒、澱粉、ごぼう、油揚げ、大根、人参、豆腐、椎茸、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、澱粉

22日 小679kcal・中826kcal

- わかめごはん
- とろみじる(さつまあげ・こまつな)
- メンチカツ
- きゃべつとちくわのみそマヨあえ

精白米、炊き込みわかめの素、さつま揚げ、人参、小松菜、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油、澱粉、メンチカツ、菜種油、焼き竹輪、人参、キャベツ、マヨドレフ、白味噌、薄口醤油

25日 小680kcal・中781kcal

- ごはん(のりふりかけ)
- みそしる(だいこん・あぶらあげ)
- いかなんぼん
- ほうれんそうとちくわのごましょうゆ

精白米、のりふりかけ、油揚げ、大根、人参、いりこだし、鰹だし、白味噌、いか天ぷら、菜種油、玉葱、濃口醤油、上白糖、りんご酢、水、人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、ごま油、白すりごま

26日 小702kcal・中945kcal

- バターパン
- ニョッキクリームに
- ミートオムレツ
- スパゲティサラダ

バターパン、玉葱、人参、おじゃもちボールかぼちゃ、ほうれん草、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、ポターージュ、こしょう、ミートオムレツ、スパゲティ、塩、人参、きゅうり、マヨドレフ、こしょう

27日 小621kcal・中795kcal

- とりしおラーメン
- たこやき(幼小2・中3)
- ミニだいふく

茹でラーメン、味付メンマ、つと、鶏肉、人参、もやし、ほうれん草、長葱、からスープチキン、塩、塩ラーメンたれ、鶏だし、鰹だし、こしょう、たこ焼き、菜種油、中濃ソース、トマトソース、上白糖、ミニ大福

28日 小696kcal・中829kcal

- ハヤシライス
- えだまめ
- フルーツポンチ

精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、ブイヨン、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレック、テラックスキングカレー、枝豆、甘夏みかん缶、白桃缶、りんご缶、ナタデココ

29日 小704kcal・中845kcal

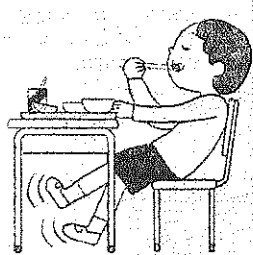
- ごはん
- みそしる(ふ・はだいこん)
- すぶた
- さつまいもサラダ

精白米、人参、おわら蒟、葉大根、いりこだし、鰹だし、白味噌、人参、干椎茸、竹の子、玉葱、ピーマン、国産豚もも竜田揚げ、菜種油、オイスターソース、薄口醤油、りんご酢、上白糖、トマトケチャップ、澱粉、さつまきゅうり

5月の主な加工品の原材料

さば生姜煮 中華くらげ	さば、水飴、おろし生姜、醤油、発酵調味料、砂糖、着色料、増粘剤、アミノ酸等（アレルギー：さば、小麦、大豆） くらげ、たん白加水分解物、砂糖、ごま油、醸造酢、ごま、食塩、醤油、水飴、唐辛子、ソルビット、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、漂白剤（亜硫酸塩）（アレルギー：小麦、大豆、ごま）
ミートボール （国産鶏豚のたれ付き肉団子）	鶏肉、豚肉、玉葱、豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、粒状植物性たん白、食塩、植物油、たん白自己消化物、香辛料、加工澱粉、調味料（アミノ酸）、カラメル色素【ソース】砂糖、醤油、醸造酢、たん白自己消化物、酵母エキス、おろし生姜、増粘剤（加工澱粉）、調味料（アミノ酸）、カラメル色素、菜種油、調整水（アレルギー：小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご）
香巻	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はるさめ、粒状大豆たん白、しょうゆ、豚脂、発酵調味料、砂糖、大豆油、オイスターソース、ブークエキス調味料、チキンエキス調味料、食塩、香辛料、水、小麦粉、水あめ、大豆油、ぶどう糖、食塩、水、増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、ベーキングパウダー（アレルギー：小麦、大豆、鶏肉、豚肉）
ミルクパン ポークラビオリ ほたてクリームコロッケ	小麦粉、食塩、イースト、脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、無塩マーガリン、鶏卵、加糖練乳、牛乳（アレルギー：小麦、卵、乳） 皮（小麦粉、食塩、水）、豚肉、パン粉、玉葱、食塩、ブークエキス、香辛料、酵母エキス（アレルギー：小麦、豚肉） パン粉、小麦粉、牛乳、植物油、ファットスプレッド、蒲鉾、小麦粉加工品、砂糖、ほたてエキス、クリーム、乳等を主原料とする食品、食塩、ほたて貝柱水煮、粉末卵白、ゼラチン、ブイヨン、香辛料、かにエキス、えびエキス、加工澱粉、調味料（エキス酸等）、乳化剤、香料、カロチノイド色素、カゼインNa、酸味料、香辛料抽出物、水（アレルギー：えび、かに、小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、ゼラチン）
焼きプリンタルト	〈タルト生地〉小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、食塩〈カスタードクリーム〉乳又は乳製品を主要原料とする食品、卵黄、砂糖、脱脂粉乳、ミルクCa（7%製剤）、香辛料、水、キシロース、増粘剤（キサンタンガム）、香料（アレルギー：小麦、乳、大豆、卵）
まぐろ水煮 シャインマスカットゼリー サーモンフライ	きはだまぐろ、並塩、水 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁、水、ゲル化剤、乳酸Ca、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、着色料 秋鮭、パン粉、バター液（小麦粉、食塩、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、増粘多糖類、水）打ち粉（澱粉、大豆たん白、卵白粉末、大豆粉、植物油、加工澱粉）（アレルギー：小麦、卵、鮭、大豆）
おじゃがもちボール いわしの梅煮	じゃが芋、加工澱粉、澱粉、食塩、グルコマンナン、水 いわし、糖類（砂糖、水あめ）、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、澱粉、梅肉ペースト、かつお削り節、こんぶだし、増粘剤（キサンタンガム）、着色料（紅麴、シソ色素）（アレルギー：小麦、大豆）
かぼちゃパン チーズハンバーグ	小麦粉、食塩、イースト、脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、無塩マーガリン、鶏卵、かぼちゃパウダー（アレルギー：小麦、卵、乳） 鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、乳等を主要原料とする食品、つなぎ（パン粉、粉末状植物性たん白）、しょうゆ、食塩、砂糖、発酵調味料、たん白加水分解物、香辛料、植物油、水、加工デンプン、安定剤、調味料（アミノ酸）、キシロース、リン酸塩（Na、K）、乳化剤、着色料、PH調整剤、香料（アレルギー：小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉）
たまごサラダ	鶏卵加工品、ドレッシング、醸造酢、食塩、乳たんぱく、卵白粉末、清水、増粘剤、酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸）、加糖染料色素、香辛料抽出物（アレルギー：小麦、乳、卵、大豆）
竹輪磯辺揚げ	魚肉すり身（鱈、ぐち）、澱粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油、調味料（アミノ酸等）、キシロース、水、衣（小麦粉、澱粉、膨張剤、着色料（V、B2、カロチン）、アオサ、水）、揚げ油（大豆油）（アレルギー：小麦、大豆）
さつま揚げ	魚肉、植物油（大豆）、植物蛋白（大豆、小麦）、澱粉（馬鈴薯）、砂糖、食塩、ぶどう糖、卵白、発酵調味液、魚介エキス、加工澱粉（馬鈴薯）、pH調整剤、調味料（アミノ酸）、炭酸Ca、キシロース（加工助剤）（アレルギー：大豆、小麦、卵）
メンチカツ	鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、澱粉、粉末状植物性蛋白、粒状植物性蛋白、豚脂、砂糖、中濃ソース、醤油、食塩、ブークブイヨン、粉末醤油、ラード、デキストリン、香辛料、ブークエキス、ゼラチン、蛋白加水分解物、香味油、酵母エキス、衣（パン粉、植物油、小麦粉、粉末状植物性蛋白、デキストリン、粉末卵白）、加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、カロチノイド色素、増粘剤（キサンタンガム）、水（アレルギー：小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン）
いか天ぷら	いか、粉末卵白、衣（小麦粉、植物油、コーンフラワー、粉末卵白、食塩）、揚げ油（パーム油）、加工でん粉、クエン酸Na、調味料（アミノ酸等）、貝Ca、ベーキングパウダー、カロチノイド色素（アレルギー：小麦、卵、いか、大豆）
バターパン ミートオムレツ	小麦粉、食塩、イースト、脱脂粉乳、砂糖、鶏卵、コンパウンドバター（アレルギー：小麦、乳、卵） 液卵（国内製造）、トマトケチャップ、油脂加工品（植物油、卵黄、食塩）、たまねぎ、トマトピューレ、植物油、鶏肉、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、加工でん粉、トレハロース、増粘剤（キサンタンガム）、ピロリン酸鉄、水（アレルギー：卵、大豆、鶏肉）
たこやき	キャベツ、ねぎ、小麦粉、たこ、全卵、植物油、揚げ玉、還元水あめ、乳等を主要原料とする食品、でん粉分解物、紅しょうが、風味調味料、食塩、しょうゆ、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、膨張剤、増粘剤（キサンタン）、酸味料、着色料（紅麴）、香料（アレルギー：小麦、卵、乳、大豆）
ミニ大福	豆乳加工品、砂糖、もち粉、上新粉、還元水あめ、澱粉、加工デンプン、セルロース、乳化剤、糊料、pH調整剤、香料、安定剤（増粘多糖類）、カロチノイド色素、酵素、水（アレルギー：大豆）
ナタデココ 国産豚もも竜田揚げ さつまいもサラダ	ナタデココ、砂糖、クエン酸、ミックスフルーツエッセンス 豚もも肉、澱粉、食塩、砂糖、pH調整剤、水、小麦粉、澱粉、パプリカ、加工澱粉、菜種油（アレルギー：豚肉、小麦） さつまいも、半固体状ドレッシング、砂糖、乳たん白、卵白粉末、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、調味料（アミノ酸等）、クチナシ色素、ミョウバン、水（アレルギー：卵、乳、小麦、大豆）

こんな姿勢で食べていない？



足を床につけない



ひじをついて食べる



体を横に向ける

きちんと前を向く

好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに

はしとわんで食べる

和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすく

なるよ。骨盤も立つね!

正しい
姿勢で
食べよう



背すじを伸ばす

食べ物がすっと
体の中を通して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は

にぎりこぶしこぶん

くらはひなす

腕とひじがちょうど動き

やすい幅になるね!