

予定献立表

2020年10月
幕別町幕別学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品とそのはたらき		
			熱や力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)
1	木	ねぎふた丼	菜種油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油	玉ねぎ 長ねぎ 人参 椎茸 こんにゃく 生姜
		(ごはん) 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	人参 白菜
		きなこプリン	水あめ グラニュー糖 砂糖	牛乳 きなこ 脱脂粉乳	
2	金	クリームパン 牛乳	クリームパン	牛乳	
		ほうれん草とウインナーのスープ		豚ウインナー ガルバンソ チキンエキス 魚醤(ほっけ)	玉ねぎ 人参 ほうれん草
		うさぎハンバーグ (ポトルケチャップ) 十五夜	ラード 砂糖 砂糖	鶏肉 大豆たん白 豚肉	玉ねぎ にんにく 生姜 トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵・大豆) 砂糖	卵黄	コーン きゅうり
5	月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ
		ねぎたま焼	でん粉 砂糖 ごま油 大豆油	鶏卵 かつおだし(小麦)	長ねぎ 食酢(りんご)
		鶏じゃが	じゃがいも 菜種油 砂糖 でん粉	鶏肉 醤油	玉ねぎ 人参 いんげん
6	火	豚肉うどん	うどん 砂糖 菜種油	豚肉 かつおだし こんぶだし 醤油 かつお節 さば節 にほし	玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 長ねぎ とうがらし
		牛乳		牛乳	
		野菜コロッケ (ポトルソース)	パン粉(小麦・乳・大豆) じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 菜種油 砂糖		玉ねぎ グリンピース コーン 人参 トマト デーツ 玉ねぎ
		(中のみ)小魚アーモンド	アーモンド 砂糖 ごま	カタクチイワシ	
7	水	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		秋の彩り汁	さつまいも	みそ かつおだし こんぶだし	大根 長ねぎ 白菜 しめじ
		とりつくね焼き	パン粉(小麦・乳・大豆) でん粉 砂糖	鶏肉 大豆たん白 卵白 かつおエキス タレ(醤油)	玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん 生姜
		ひじきの煮物	菜種油 砂糖	油揚げ 鶏肉 ひじき 醤油 こんぶだし	いんげん 人参
8	木	ピリ辛肉みそ丼	菜種油 砂糖	豚ひき肉 みそ 豆板醤(そら豆)	玉ねぎ ビーマン にんにく
		(ごはん) 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	キャベツ 人参 長ねぎ
		はちみつレモンゼリー	砂糖 水あめ	寒天(大豆)	レモン果汁
9	金	卵パン 牛乳	卵パン	牛乳	
		ポトフ	じゃがいも	豚ウインナー チキンエキス 魚醤(ほっけ)	キャベツ 玉ねぎ 人参
		チキンナゲット(ひとり2こ) (ポトルケチャップ)	ラード でん粉 パン粉(小麦) 菜種油 砂糖	鶏肉 大豆たん白 醤油	にんにく トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ
		枝豆とコーンのソテー	オリーブ油		枝豆 コーン 玉ねぎ
12	月	ごはん 牛乳	米	牛乳	
		中華卵スープ		鶏卵 わかめ チキンエキス	長ねぎ 人参 もやし
		春巻	小麦粉 ごま油 大豆油 ラード でん粉 砂糖 菜種油	豚肉 オイスターソース(カキエキス) ガラスープ(乳・小麦・大豆たん白・ごま・鶏肉) 醤油	キャベツ だけのこ 人参 ガラスープ(りんご) 生姜 椎茸 にんにく
		厚揚げの四川風炒め	ごま油 甜麺醤(落花生・ごま) 砂糖 でん粉	厚揚げ 豚肉 醤油 豆板醤(みそ・そら豆) 甜麺醤(オイスターオイル) チキンエキス	キャベツ
13	火	とんこつラーメン	ラーメン ラード 砂糖 オイスターソース(小麦)	豚肉 醤油 ポークエキス(小麦・大豆) チキンエキス セラチン	メンマ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 白菜 もやし にんにく
		牛乳		牛乳	
		焼きようざ(ひとり2こ) (きょうざのタレ)	小麦粉 ごま油 ラード 米粉 砂糖 菜種油 ごま油	豚肉 鶏肉 醤油 醤油 大豆たん白	キャベツ ニラ 生姜 玉ねぎ 生姜
		チョコチップパン 牛乳	チョコチップパン	牛乳	
14	水	味噌チャウダー	じゃがいも 菜種油 ルウ(小麦粉・砂糖)	あさり みそ チキンエキス 魚醤(ほっけ) 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参
		とりのからあげ(ひとり2こ)	米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 大豆油	鶏肉 醤油 大豆たん白	生姜 とうがらし パプリカ
		ポークビーンズ	砂糖 菜種油	豚ひき肉 大豆 醤油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく
		ポークカレーライス	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉・砂糖・でん粉)	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
15	木	(麦入りごはん) 牛乳	米 麦	牛乳	
		イタリアンサラダ	ドレッシング(砂糖・菜種油)		黄ピーマン キャベツ きゅうり ドレッシング(トマト・玉ねぎ)
		コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
		キャベツのバタースープ	バター	豚ベーコン チキンエキス 魚醤(ほっけ)	キャベツ しめじ 玉ねぎ
16	金	メンチカツ	ラード パン粉(小麦・乳・大豆) 小麦粉 大豆油 砂糖 菜種油	鶏肉 大豆たん白 牛肉 ポークエキス チキンエキス	玉ねぎ 赤ぶどう酒 トマト
		(ポトルソース)	砂糖	昆布	トマト デーツ 玉ねぎ
		スパゲティサラダ	スパゲティ ハム(ラード) 大豆油 酢(小麦) 砂糖	ハム(豚肉・鶏肉・卵白・かつお節エキス) 大豆たん白	人参 きゅうり コーン
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
19	月	みそ汁		豆腐 わかめ かつおだし こんぶだし みそ	大根
		たまご焼	菜種油 砂糖	鶏卵 魚醤(小麦・鮭) かつお節エキス こんぶエキス セラチン	
		鶏肉とキャベツのみそマヨ炒め	菜種油 砂糖 大豆油	鶏肉 魚介エキス(ほたて・かき・ほっけ) みそ 大豆たん白	玉ねぎ キャベツ
		ちくわ磯辺天うどん	うどん 砂糖 菜種油	鶏肉 かつおだし こんぶだし 醤油 かつお節 さば節 にほし	椎茸 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ
20	火	牛乳		牛乳	
		ちくわ磯辺天ぶら (中のみ)骨太チーズ	でん粉 砂糖 小麦粉 大豆油	すり身(たら・ぐち) アオサ	
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
		みそ汁		油揚げ わかめ かつおだし こんぶだし みそ	えのき茸 長ねぎ
21	水	若鶏のごま照り焼き	パン粉(乳・小麦・大豆) ごま 砂糖 菜種油	鶏肉 醤油 チキンエキス 魚介エキス(カタクチイワシ) 大豆たん白	
		キャベツの炒め煮	菜種油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油 かつおだし	キャベツ 人参 生姜
		とりてり丼 (ごはん) 牛乳	砂糖 ごま油 米	鶏肉 醤油	玉ねぎ キャベツ 生姜
		大根スープ		チキンエキス	大根 人参 長ねぎ
22	木	元気ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 全粉乳 セラチン 寒天	
		かぼちゃパン 牛乳	かぼちゃパン	牛乳	
		豚肉ともやしのスープ	菜種油	豚肉 チキンエキス 醤油	人参 だけのこ もやし 椎茸
		ポテトオープン焼き	じゃがいも パン粉(小麦粉・砂糖・大豆粉) ラード でん粉	鶏肉 大豆 卵たん白 脱脂粉乳 セラチン チキンエキス 醤油	玉ねぎ 人参 ウスターソース(りんご・トマト・ブルーベリー)
23	金	大豆のトマト煮	菜種油 砂糖	大豆 豚ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト にんにく
		ごはん 牛乳	米	牛乳	
		すまし汁	砂糖	うずら卵 豆腐 かつおだし 醤油 昆布 魚介エキス(カタクチイワシ)	人参 白菜
		にしんの和風煮	砂糖 三温糖 米粉	にしん 醤油 昆布	玉ねぎ 生姜
26	月	豚こぼろ炒め	砂糖 菜種油	豚肉 みそ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ
		みそトマトラーメン	ラーメン ラード 砂糖 大豆油 ごま油 でん粉 ごま セラチン	豚肉 みそ がらスープ(鶏肉) かつおエキス 醤油	トマト もやし キャベツ 玉ねぎ メンマ 生姜 にんにく
		牛乳		牛乳	
		かぼちゃもち	じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 砂糖	醤油	かぼちゃ
27	火	ホタテカレーライス (麦入りごはん) 牛乳	菜種油 ルウ(米粉・砂糖・でん粉) 米 麦	ホタテ貝柱 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
		フルーツゼリー和え	ゼリー(砂糖・はちみつ)		ゼリー(レモン果汁) 黄桃缶詰
		鶏ごぼううどん	うどん 菜種油	鶏肉 かつおだし こんぶだし 醤油 かつお節 さば節 にほし	椎茸 ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
29	木	中華しゅうまい(ひとり2こ)	パン粉(乳・小麦・大豆) ラード 砂糖 ごま油	鶏肉 卵白 大豆たん白 醤油 豆腐	玉ねぎ キャベツ 生姜
		ハロウィンカップケーキ	砂糖 菜種油 米粉 でんぷん	豆乳	かぼちゃ
		バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
		ポークシチュー	じゃがいも 菜種油 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 ラード	豚肉 チキンエキス 白いんげん豆	玉ねぎ しめじ トマト 赤ぶどう酒 人参エキス
30	金	ほうれん草オムレツ	大豆油	鶏卵 食用卵殻粉	ほうれん草
		切干大根のごまネーズサラダ	大豆油 砂糖 酢(小麦) すりごま	大豆たん白 醤油	切干大根 キャベツ

※材料の都合で、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。